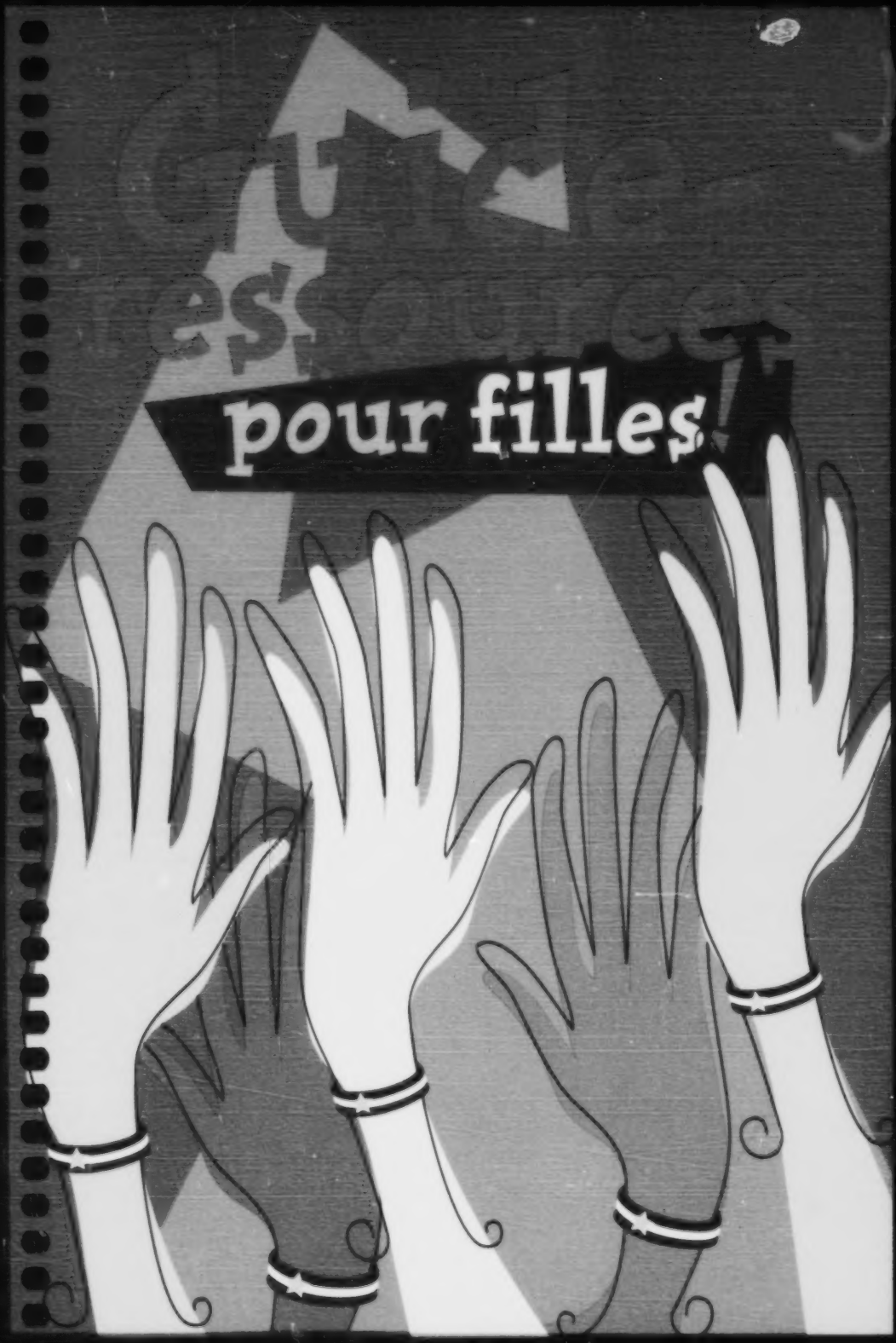

pour filles

La première ébauche de ce guide pour femmes adultes a été réalisée par Barbara Cottrell et [illegible].

La version originale de la planification, rédaction et conception graphique a été rendue possible grâce aux personnes suivantes : Rae Armour de Magellan West Team, du comité Diagnostic ABC, Pamela Proctor, Mia Pierson et Kate Mansfield, étudiantes, [illegible] de Phoenix House, Linda Connors, Janette Perrault et Nicole Watkins Campbell du Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse.

Barbara Miles des Services de soutenance de la Région régionale de la [illegible] Cochrane-East Hants et Laurie Edwards du Nova Scotia Community College ont également fourni du matériel. Nos remerciements au Women's Resource Centre d'Antigonish pour leur aide, et leur expertise et l'utilisation de leurs locaux. Nous désirons également remercier Brigitte Haentjens pour ses conseils, et son grand souci de la qualité aux étapes clés. Et pour terminer, grand [illegible] remercier Geneviève Renaud qui a fait la recherche pour l'adaptation française du présent guide-ressources pour filles sous la supervision de Louise d'Entremont, directrice générale de la Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse et de Nicole Watkins Campbell du Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse. Nos remerciements au personnel de l'Office des affaires acadiennes. Ce projet est financé en partie par le ministère du Patrimoine canadien du gouvernement du Canada dans le cadre de l'Entente Canada - Nouvelle-Écosse relative aux services en français.

De nombreuses adolescentes ont contribué à la réalisation du guide. Pour leur temps, leur honnêteté et leur rapport, nous remercions : Ash, Nicole, Sarah, Kath, Laura, Prima, Sally, Erica, Gelisa, Letitia, Jennifer, Ashley, Brittany, Caitlin, Kara, Katrina, Kristal, Nyla, Leah, [illegible] et Ashley Gabrielle, Simone, Chantal, Jodie, Sarah, Sylvia, Jasmine, Lynne, Alexandra, Michelle, Monique, Tanya, Courtney, Amber, Alissa, Michelle, Jessica, Chelsa, Jessie, Christa, Jenna, Natasha et Sheila. Nous remercions également Sylvia Letourneau de nous avoir donné la permission d'utiliser le chanson thème « La rose que j'aime tant », ainsi que tous les artistes acadiens qui ont généreusement permis la publication de leurs textes de chanson.

La création du présent guide a été inspirée par un nombre incalculable de jeunes filles d'exception qui ont elles-mêmes inspiré le travail du Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse et celui de la Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse. Vous détenez quelques-unes des clés de l'avenir de notre province. Vos accomplissements et vos aspirations sont sources d'espoir et d'optimisme.

Conception graphique originale de Cathy Little, adaptée par Tree Critters
Traduction et révision linguistique : Diane Fournier et Hélène Lemay.

Merci.

Patrimoine canadien | Canadian Heritage

Remerciements

Le présent guide a été conçu spécialement pour une personne, TOI, mais sa réalisation a nécessité la participation de nombreuses personnes.

Les auteures de la version originale du *Guide for Girls* sont Barbara Cottrell et Donalee Moulton.

Le comité responsable de la planification, rédaction et conception graphique était formé des personnes suivantes : Nan Armour de Hypatia; Sheri Price, du centre hospitalier IWK; Pamela Fry; Valerie MacPherson et Kate Manicom, étudiantes; Patti Melanson de Phoenix House; Linda Carvery, Janette Peterson et Nicole Watkins Campbell du Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse.

Barbara Miles des Services de toxicomanie de la Régie régionale de la santé Colchester-East Hants et Laurie Edwards du Nova Scotia Community College ont également fourni du matériel. Nos remerciements au Women's Resource Centre d'Antigonish pour leur aide, et leur expertise et l'utilisation de leurs locaux. Nous désirons également remercier Brigitte Neumann pour ses conseils et son grand souci de la qualité aux étapes clés. Et pour terminer, nous désirons remercier Geneviève Renaud qui a fait la recherche pour l'adaptation française du présent guide-ressources pour filles sous la supervision de Louise d'Entremont, directrice générale de la Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse et de Nicole Watkins Campbell du Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse. Nos remerciements au personnel de l'Office des affaires acadiennes. Ce projet est financé en partie par le ministère du Patrimoine canadien du gouvernement du Canada dans le cadre de l'Entente Canada - Nouvelle-Écosse relative aux services en français.

De nombreuses adolescentes ont contribué à la réalisation du guide. Pour leur temps, leur honnêteté et leur sagesse, nous remercions : Val, Nicole, Sarah, Kate, Gwen, Fiona, Emily, Erika, Gelisa, Letitia, Jennifer, Ashley, Brittany, Caitlin, Kara, Katrina, Kristal, Kyla, Leah , Rochelle et Ashley, Gabrielle, Simone, Chantal, Josée, Gisèle, Sylvie, Justine, Lyette, Marcelle, Michelle, Annique, Farrah, Courtney, Amber, Alissa, Michelle, Jerica, Chelsy, Josée, Christa, Jenna, Natalie et Stella. Nous remercions également Sylvia Lelièvre de nous avoir donné la permission d'utiliser la chanson thème « La rose que j'aime tant », ainsi que tous les artistes acadiens qui ont généreusement permis la publication de leurs textes de chanson.

La création du présent guide a été inspirée par un nombre incalculable de jeunes Néo-Écossaises qui ont elles-mêmes inspiré le travail du Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse et celui de la Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse. Vous détenez quelques-unes des clés de l'avenir de notre province. Vos accomplissements et vos aspirations sont sources d'espoir et d'optimisme.

Conception graphique originale de Cathy Little, adaptée par Tom Crilley.
Traduction et révision linguistique : Diane Fournier et Hélène Lemay.

Merci.

Patrimoine canadien Canadian Heritage

Guide-ressources pour filles!

Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse

Nova Scotia Advisory Council on the Status of Women

Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse

introduction

En octobre 2005, le Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse publiait le *Guide for Girls*. La Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse décida par la suite de faire une version française de ce guide afin de mieux répondre aux besoins des adolescentes acadiennes et francophones de la province.

Le présent guide est un outil pour t'aider à te préparer à relever toutes sortes de défis. Il contient des idées suggérées par des jeunes filles comme toi et des femmes qui travaillent auprès des jeunes filles. Il y a dans le guide des espaces en blanc où tu peux noter tes rêves, pour que tu puisses ensuite y réfléchir, les regarder sous toutes leurs facettes et prendre quelques décisions.

Nous espérons que tu aimeras le *Guide-ressources pour filles* et que tu l'utiliseras. C'est un nouveau départ pour nous. Alors si tu as des idées ou des opinions que tu aimerais partager avec nous à propos du guide, envoie-nous un courriel à **nsacsw@gov.ns.ca**.

Nous espérons que tu communiqueras avec nous pour nous faire connaître tes opinions.

À propos des adresses et des sites Web fournis.

Au moment de la rédaction du guide nous avons vérifié tous les sites Web et tous les liens pour s'assurer que les renseignements donnés étaient exacts et appropriés. Toutefois, les adresses ou les sites Web peuvent avoir changé depuis. Si tu constates qu'un lien ne fonctionne plus ou qu'un site est devenu quelque chose qui te dérange, s'il te plaît, dis-le nous en communiquant avec nous à l'adresse femmes@ffane.ca.

La grande majorité des sites Internet que tu trouveras dans le guide sont en français ou bien en français et en anglais. Toutefois, certains d'entre eux sont seulement en anglais. Ces sites sont tous signalés par la mention «en anglais seulement».

Viens nous visiter en ligne! Tu peux aussi visiter le site du Conseil Consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse à www.women.gov.ns.ca où tu trouveras d'autres liens pour les filles.

N'oublie pas que l'Internet est un outil plein de dangers. Pour mieux comprendre les risques liés à l'Internet, visite le site www.internet101.ca.

2007-05570/

Table des matières

2 Le pouvoir des filles

8 Il faut y travailler

26 Être bien dans sa peau

36 Les relations

60 Une question d'argent

64 Sortir de sa coquille

74 S'épanouir en Acadie

82 Des ressources au bout des doigts

Introduction

En octobre 2005, le Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse publiait le *Guide for Girls*. La Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse décida par la suite de faire une version française de ce guide afin de mieux répondre aux besoins des adolescentes acadiennes et francophones de la province.

Le présent guide est un outil pour t'aider à te préparer à relever toutes sortes de défis. Il contient des idées suggérées par des jeunes filles comme toi et des femmes qui travaillent auprès des jeunes filles. Il y a dans le guide des espaces en blanc où tu peux noter tes rêves, pour que tu puisses ensuite y réfléchir, les regarder sous toutes leurs facettes et prendre quelques décisions.

Nous espérons que tu aimeras le *Guide ressources pour filles* et que tu l'utiliseras. C'est un nouveau départ pour nous. Alors si tu as des idées ou des opinions que tu aimerais partager avec nous à propos du guide, envoie-nous un courriel à nsacsw@gov.ns.ca.

Nous espérons que tu communiqueras avec nous pour nous faire connaître tes opinions.

À propos des adresses et des sites Web fournis.

Au moment de la rédaction du guide nous avons vérifié tous les sites Web et tous les liens pour s'assurer que les renseignements donnés étaient exacts et appropriés. Toutefois, les adresses ou les sites Web peuvent avoir changé depuis. Si tu constates qu'un lien ne fonctionne plus ou qu'un site est devenu quelque chose qui te dérange, s'il te plait, dis-le nous en communiquant avec nous à l'adresse femmes@ffane.ca.

La grande majorité des sites Internet que tu trouveras dans le guide sont en français ou bien en français et en anglais. Toutefois, certains d'entre eux sont seulement en anglais. Ces sites sont tous signalés par la mention **«en anglais seulement»**.

Viens nous visiter en ligne! Tu peux aussi visiter le site du Conseil Consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse à www.women.gov.ns.ca où tu trouveras d'autres liens pour les filles.

N'oublie pas que l'Internet est un outil plein de dangers. Pour mieux comprendre les risques liés à l'Internet, visite le site www.internet101.ca.

2007-05570/

Table des matières

2 Le pouvoir des filles

8 Il faut y travailler

26 Être bien dans sa peau

36 Les relations

60 Une question d'argent

64 Sortir de sa coquille

74 S'épanouir en Acadie

82 Des ressources au bout des doigts

Le pouvoir DES FILLES

La réalité

« À l'âge de 10 ans, inspirée d'une émission à la télévision que j'écoutais depuis longtemps, mon rêve de travailler un jour en publicité et d'être propriétaire de ma propre entreprise a vu le jour. Dix ans plus tard, j'ai dû déménager à Toronto, plus de 2 000 km de chez nous, afin d'étudier en publicité et de poursuivre mon rêve de jeune fille. Aujourd'hui, de retour en Nouvelle-Écosse, mon rêve a été réalisé. À l'âge de 25 ans, je suis propriétaire de ma propre entreprise en rédaction publicitaire et en communications. J'ai des clients partout au Canada et même aux États-Unis et déjà, j'ai eu l'occasion de travailler sur des projets incroyables. Maintenant, c'est à vous! Si vous avez un peu de discipline, le goût de prendre des risques, et surtout, le courage d'affronter plein de défis à chaque jour, allez-y — poursuivez votre rêve de jeune fille. L'aventure vous attend. »

Coralee LeBlanc
Propriétaire, RedAction Communication

Cherche des filles qui sont des chefs de file: tu vas en trouver!

Les filles prennent leur vie en main, racontent leurs histoires, travaillent pour que les choses changent pour elles-mêmes et les autres.

Parle plus fort... pour te faire entendre!
Le réseau national Filles d'action fournit des occasions aux adolescentes canadiennes de se rencontrer, d'apprendre les unes des autres, de partager leurs expériences et d'échanger des ressources. Visite leur site pour avoir plus d'informations. **www.fillesdaction.ca/fr**

Visite le site **www.girlsinc.com (en anglais seulement)** et adopte la déclaration des droits des filles (Girls' Bill of Rights). La déclaration t'encourage à être toi-même, à résister aux stéréotypes, à t'exprimer, à aimer ton corps, à avoir confiance, et bien plus encore.

Le féminisme, ça veut dire quoi?

Le féminisme, c'est comprendre la condition des filles et des femmes dans nos régions et ailleurs dans le monde et s'impliquer pour que les choses changent. Le mouvement touche l'aspect social, économique et politique de nos vies.

Si on met toutes les mains à la pâte, on peut faire une différence! Léa Claremont-Dion est une jeune de ton âge qui tient à cœur la cause des femmes.

« *Pour moi, le féminisme, c'est l'égalité entre les gars et les filles. Cela sera réalisé lorsque les gars et les filles se respecteront pour ce qu'ils sont. Une fois que le corps de la femme ne sera plus exploité à des fins commerciales. Quand les filles n'auront plus peur d'affirmer leur intelligence, leurs qualités, de s'aimer telles qu'elles sont sans avoir à se modifier pour correspondre à des critères de beauté. Je vous invite avec moi à rester telles que nous sommes. Ensemble, nous pouvons changer les choses. Affirmons-nous, gars et filles, pour l'égalité des sexes!* »

Léa Clermont-Dion, étudiante, militante et chroniqueur, 15 ans

Tu peux partager ton point de vue en visitant le site **www.egalitejeunesse.com**.

Les jeunes filles et les femmes montrent la voie de bien des façons. En Nouvelle-Écosse, nous avons fait des gains dans de nouveaux secteurs du travail, tels que la gestion des affaires, la médecine et le droit, et nous sommes de plus en plus présentes dans les métiers, le domaine de la technologie et la politique. Au Canada, nous avons réussi à diminuer la discrimination sexuelle et à promouvoir le droit des femmes mais nous avons encore du travail à faire en matière d'équité salariale. Dans d'autres pays, les femmes n'ont pas encore le droit de vote ni la liberté de parole. C'est à nous de travailler ensemble pour recevoir le respect que nous méritons toutes!

Certaines personnes croient que le féminisme est un concept dépassé. Voici 21 raisons pour continuer d'être féministes!
http://encorefeministes.free.fr/manifeste/manifeste.php3

Vois-tu ce que je vois?

Nous sommes constamment bombardées d'images préconçues de la « femme parfaite ». Nous voyons ce modèle à la télévision, dans les films, dans les magazines et sur les affiches publicitaires. Il est donc important d'apprendre à filtrer les images que nous voyons et d'avoir un esprit critique quand nous les regardons. Tu peux t'arrêter au site suivant pour développer un scepticisme sain relativement aux images présentées par les médias et aux messages de la culture populaire. **www.education-medias.ca**

« Le féminisme, c'est défendre nos droits; ce n'est pas lancer tous nos hommes au feu! »
- Cindy Aucoin

L'équité et l'égalité, qu'est-ce que ça mange en hiver?

L'ÉGALITÉ signifie que les femmes et les hommes ont le même statut et qu'ils jouissent des mêmes conditions pour exercer pleinement leurs droits humains et des mêmes habiletés pour contribuer au développement national, politique, économique, social et culturel et bénéficier des résultats.

L'ÉQUITÉ est le fait d'être juste envers les femmes et les hommes, et elle mène à **l'ÉGALITÉ**.

Afin d'assurer l'équité, il faut souvent adopter des mesures qui compensent pour les désavantages historiques et sociaux qui ont empêché les femmes et les hommes de profiter de chances égales.

L'ÉQUITÉ devient un moyen, alors que **l'ÉGALITÉ** est la fin, le but.

Par le passé, des femmes ont travaillé fort pour faire changer les lois et les politiques afin que nous puissions être reconnues comme des personnes à part entière. C'est à notre tour de faire bouger les choses! Est-ce qu'une cause te préoccupe plus qu'une autre? L'équité salariale, l'accès à la pilule du lendemain ou encore, l'exploitation de la femme dans Internet? Faisons bouger les choses!

« La vie rétrécit ou prend de l'expansion en proportion au courage de chacun. »

– Anaïs Nin

Un peu d'histoire

2004 – Charte mondiale des femmes pour l'humanité
1989 – Convention des droits de l'enfant
1948 – Déclaration universelle des droits de la personne
1928 – Commission interaméricaine des femmes (CIM)
1918 – Les Néo-Écossaises obtiennent le droit de vote dans les élections provinciales et fédérales

Un excellent livre pour s'ouvrir les yeux sur la condition des filles et des femmes dans le monde d'aujourd'hui!

Le livre noir de la condition des femmes, de Christine Ockrent, publié en 2006 aux éditions XO (ISBN : 2-84563-200-2).

Pour la première fois, un bilan de la condition des femmes partout dans le monde. La situation que vivent les femmes aujourd'hui dans de nombreuses régions du monde est insupportable, et on ne le sait pas assez. Aucune tradition, aucune coutume, aucune religion ne justifie qu'on assassine, qu'on brûle, qu'on lapide, qu'on viole une femme parce qu'elle est une femme. Rien ne justifie qu'on mutile les petites filles, qu'on les vende ou qu'on les prostitue. Rien ne justifie qu'on asservisse les femmes, qu'on les humilie, qu'on les prive des droits élémentaires de la personne. Un monde noir, donc ? Oui, mais un monde qui peut encore changer : partout des femmes se battent et ouvrent des brèches, réveillent l'espoir, gagnent du terrain. Ce livre a été écrit avec la collaboration de 40 contributeurs de différentes régions du monde.

Le savais-tu?

Le 8 mars est la ***Journée internationale de la femme***
Le 6 décembre est la ***Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes***
Le mois d'octobre est le ***Mois de l'histoire de la femme***

« À travers ce livre, chacune d'entre nous a l'occasion d'apprendre ce qu'elle ignore, de découvrir ce qu'elle ne peut ou ne veut pas voir, et de participer au combat pour un monde meilleur. »
- Christine Ockrent

Rassemblons-nous!

Instituée en 1977 par les Nations Unies, la journée internationale de la femme nous donne l'occasion de célébrer les progrès accomplis en matière d'égalité pour les femmes et d'évaluer les difficultés auxquelles nous faisons encore face. Elle nous permet aussi de penser aux moyens que nous pouvons prendre pour faire avancer notre cause! **www.swc-cfc.gc.ca/dates/index_f.html**
www.journee-de-la-femme.com

Pour en savoir plus sur l'état de la femme francophone au Canada, visite le site de l'Alliance des femmes de la francophonie canadienne au **www.affc.ca**.

Et pourquoi ne pas adopter une approche mondiale? Les ressources suivantes t'aideront à mieux comprendre la condition féminine dans le monde.
Les affaires étrangères: **www.dfait-maeci.gc.ca/foreign_policy/human-rights/lwe2-rights-fr.asp**
Alliance canadienne féministe pour l'action internationale: **www.fafia-afai.org**
Les droits de la femme : **www.whrnet.org/fr**
Les Pénélopes : **www.penelopes.org**
Justice pour les filles : **www.justiceforgirls.org** (**en anglais seulement**)

Pssst!

Si la condition féminine t'intéresse vraiment, tu peux faire des études féministes! Visite le site de la faculté des sciences sociales de l'Université d'Ottawa au **www.sciencessociales.uottawa.ca/womenst/fra/index.asp** ou celui de l'Université Laval pour trouver de l'information sur les cours offerts et sur l'Université féministe d'été **www.fss.ulaval.ca/universitefeministedete/index.htm**.

Le savais-tu?
Il y a même des gars qui font des études féministes!

L'Association mondiale des Guides et des Éclaireuses (AMGE) est le plus grand organisme bénévole voué aux femmes et aux filles dans le monde. L'AMGE regroupe plus de neuf millions de membres dans 144 pays à travers le monde!
www.guidesfrancocanadiennes.ca
www.scoutsducanada.ca
www.girlguides.ca (association anglophone)

Veux-tu en savoir davantage? Visite le site **www.kickaction.ca/fr** pour des idées de ce que tu peux faire pour faire avancer la cause des filles et des jeunes femmes!

Il faut y travailler

« Je veux marcher dans la vie et non être traînée par la vie. »

- Alanis Morrisette

Il est peu probable que tu n'aies eu qu'un seul jeans ou qu'une seule meilleure amie au cours de ta vie. Et il y a fort à parier que tu auras plus d'un emploi au cours de ta carrière. Tu découvriras ce qui te passionne à mesure que tu avances dans la vie. Ça pourrait être un emploi. Mais ça pourrait aussi être autre chose.

Découvre ce qui te **passionne,**
trouve ta propre voie.

« *J'suis pas du style à passer par les chemins battus. J'suis aventureuse, j'préfère créer mon propre chemin et dessiner de nouvelles traces. J'suis la seule qui puisse savoir quelle direction prendre pour réaliser mes rêves.* »

– Ado de la N.-É.

Décider aujourd'hui ce que tu veux faire du reste de ta vie est une décision importante. Mais est-ce vraiment le cas? À vrai dire, rien ne presse. Et il y a beaucoup de voies. Il se peut que tu sentes beaucoup de pression peser sur tes épaules, mais en fait, il n'y a pas le feu, ça peut attendre. (De la pression, oui. Une urgence, non.) Tu peux t'accorder une année pour découvrir ce qui te passionne, trouver un emploi te permettant d'avoir ton propre appartement, faire du bénévolat outremer, ou aller au collège ou à l'université.

Commence par faire un bilan de ta situation actuelle. Où veux-tu aller et comment peux-tu y arriver? Écris ce qui te passionne ci-dessous.

La réalité

Qu'est-ce que je peux faire?

C'est possible.

Assortis ton potentiel à tes rêves, tes habiletés aux occasions qui se présentent à toi. Si tu écris avec facilité, tu pourrais envisager une carrière en relations publiques. Aimes-tu les mathématiques? Pourquoi ne pas travailler en informatique? Si tu veux voir le monde, pourquoi ne pas faire carrière en développement international ou devenir pilote de ligne?

La réalité

La plupart des filles ne veulent pas être commis dans un magasin ou dans un bureau.

Pourtant, plus de la moitié des Néo-Écossaises ont un emploi de vendeuse ou commis de bureau.

Qu'est-ce que je peux faire?

RÊVER TOUT EN AYANT LES DEUX PIEDS SUR TERRE. C'est possible. Assortis **ton potentiel à tes rêves**, tes habiletés aux occasions qui se présentent à toi. **Si tu écris avec facilité**, tu pourrais envisager une carrière en relations publiques. **Aimes-tu les mathématiques?** Pourquoi ne pas travailler en informatique? **Si tu veux voir** le monde, pourquoi ne pas faire carrière en développement international ou devenir pilote de ligne?

« J'aime les enfants. Je les aime vraiment beaucoup. Je ne me vois pas ne pas travailler avec eux. Je ne pourrais pas endurer être assise à un bureau toute la journée. Je deviendrais folle, complètement folle! »
- Ado de la N.-É.

« J'ai toujours voulue être une 'fashion designer'. Les gens me disent que je suis folle mais c'est mon rêve! L'année prochaine, je rentre dans une école de design! »
- Ado de la N.-É.

Cher Journal

Écris quels sont tes rêves.

Maintenant, réfléchis : D'où te sont venus ces rêves? Qu'est-ce qui a influencé tes rêves?

Demande-toi : Est-ce que je tombe dans un stéréotype? Est-ce que c'est vraiment ce que je veux, ou est-ce une idée romantique qui découle de la lecture d'une revue?

Interviewe-toi toi-même.

33

Qu'est-ce qui est important pour moi dans un emploi? L'occasion de voyager? Les collègues avec des intérêts similaires? Un gros salaire? Un titre important? De nouvelles expériences?

Comment est-ce que je veux que soit ma vie dans deux ans? Dans cinq ans?

« *J'adore ma job! J'aime ça aller au travail tous les jours. C'est ça qui est le plus important pour moi. Je ne comprends pas comment certaines personnes peuvent avoir une job qu'elles n'aiment pas juste pour avoir plus d'argent.* »

- *Ado de la N.-É.*

Voici deux sites Web qui peuvent t'aider à réfléchir à des choix de carrière.
www.jobfutures.ca et www.emploisetc.ca

Un livre à lire absolument

Connexion jeunesse, publié par le gouvernement du Canada. (ISBN : 0-662-79055-3)

Ce livre t'aidera à acquérir les compétences et l'expérience nécessaires pour le marché du travail d'aujourd'hui. Il offre des renseignements sur des bourses et des programmes d'entrepreneurship, des outils de recherche d'emploi et des opportunités de voyage et d'acquisition d'expérience de travail. Pour obtenir un exemplaire *gratuit*, visite le site www.jeunesse.gc.ca ou compose le **1.800.935.5555**.

Pssst! Ce site contient aussi plein d'information sur la santé, les sciences et les technologies, l'art et la culture, les sports et les loisirs, etc. Un incontournable!

« *Il est plus important de choisir sa carrière par rapport à ce que l'on aime que par rapport au salaire que l'on fera. Le salaire, ça va toujours changer! Mais ta passion, elle restera toujours la même.* »

- *Geneviève Renaud*

« *J'adore ma job! J'aime ça aller au travail tous les jours. C'est ça qui est le plus important pour moi. Je ne comprends pas comment certaines personnes peuvent avoir une job qu'elles n'aiment pas juste pour avoir plus d'argent.* »

- *Ado de la N.-É.*

Voici deux sites Web qui peuvent t'aider à réfléchir à des choix de carrière.

et

Un livre à lire absolument

Connexion jeunesse, publié par le gouvernement du Canada. (ISBN : 0-662-79055-3)

Ce livre t'aidera à acquérir les compétences et l'expérience nécessaires pour le marché du travail d'aujourd'hui. Il offre des renseignements sur des bourses et des programmes d'entrepreneurship, des outils de recherche d'emploi et des opportunités de voyage et d'acquisition d'expérience de travail. Pour obtenir un exemplaire *gratuit*, visite le site ou compose le **1.800.935.5555**.

Pssst! Ce site contient aussi plein d'information sur la santé, les sciences et les technologies, l'art et la culture, les sports et les loisirs, etc. Un incontournable!

« *Il est plus important de choisir sa carrière par rapport à ce que l'on aime que par rapport au salaire que l'on fera. Le salaire, ça va toujours changer! Mais ta passion, elle restera toujours la même.* »

- *Geneviève Renaud*

Réfléchis à ceci...

Connais tes forces! Les filles pensent souvent que leurs habiletés sont inférieures à celles des garçons qui ont les mêmes habiletés. Pour vanter tes talents à un employeur potentiel, il faut que tu commences par croire en toi.

Cher Journal – Commence ici en écrivant ce que tu aimes à ton sujet et quelles sont tes habiletés.

Puis, écris ces habiletés dans ton curriculum vitæ. Ton école a peut-être des renseignements sur la façon de rédiger un curriculum vitæ. Vérifie auprès de la conseillère ou du conseiller d'orientation ou fais une recherche à la bibliothèque. Les bibliothèques municipales ont aussi des livres sur la rédaction d'un curriculum vitæ. Le programme Stratégie emploi jeunesse du gouvernement fédéral offre une publication contenant des conseils utiles. www.youth.gc.ca

c'est payant!

C'est toujours la même vieille histoire. Tu ne peux pas trouver d'emploi parce que tu n'as pas d'expérience. Tu n'as pas d'expérience parce que tu ne peux pas trouver d'emploi. Mais tu peux obtenir les deux un devenant bénévole. Le bénévolat te permet d'avoir du plaisir, de faire une différence et d'apprendre des choses que tu n'apprendrais nulle par ailleurs. Consulte la section du guide pour obtenir des renseignements sur la façon de t'y prendre.

« Ma conseillère en orientation m'a donné toute l'information que j'avais de besoin. Elle m'a vraiment aidée à trouver ce que je devrais faire. » *– Ado de la N.-É.*

Suggestions d'emplois d'été pour les jeunes

• Surveillante de baignade à la piscine ou à la plage **(www.croixrouge.ca)** • planteuse d'arbres • animatrice dans un camp de vacances • gardienne d'enfants • livreuse d'aliments ou de fleurs • promeneuse de chiens • ouvrière à la tonte de pelouses • technicienne ou artiste de théâtre. Tu peux aussi prendre soin des animaux, travailler dans un magasin, un restaurant à service rapide, un café, un cinéma ou faire de l'entretien ménager dans un hôtel ou un hôpital.

Emploi d'été Échange étudiants

Il s'agit d'un programme de six semaines qui s'adresse aux élèves de 16 et 17 ans retournant à l'école en septembre. Le programme offre aux jeunes sélectionnés un emploi d'été dans leur langue seconde, et dans une autre région du pays – **www.summer-work.com**.

c'est payant!

C'est toujours la même vieille histoire. Tu ne peux pas trouver d'emploi parce que tu n'as pas d'expérience. Tu n'as pas d'expérience parce que tu ne peux pas trouver d'emploi. Mais tu peux obtenir les deux un devenant bénévole. Le bénévolat te permet d'avoir du plaisir, de faire une différence et d'apprendre des choses que tu n'apprendrais nulle par ailleurs. Consulte la section du guide pour obtenir des renseignements sur la façon de t'y prendre.

– Ado de la N.-É.

Suggestions d'emplois d'été pour les jeunes

• Surveillante de baignade à la piscine ou à la plage (www.croixrouge.ca) • planteuse d'arbres • animatrice dans un camp de vacances • gardienne d'enfants • livreuse d'aliments ou de fleurs • promeneuse de chiens • ouvrière à la tonte de pelouses • technicienne ou artiste de théâtre. Tu peux aussi prendre soin des animaux, travailler dans un magasin, un restaurant à service rapide, un café, un cinéma ou faire de l'entretien ménager dans un hôtel ou un hôpital.

Emploi d'été Échange étudiants

Il s'agit d'un programme de six semaines qui s'adresse aux élèves de 16 et 17 ans retournant à l'école en septembre. Le programme offre aux jeunes sélectionnés un emploi d'été dans leur langue seconde, et dans une autre région du pays – www.summer-work.com

Jeunesse Canada au travail

JCT offre aux étudiantes l'occasion de mettre leurs compétences à l'épreuve, d'établir les bases de leur carrière, de gagner de l'argent pour leurs études et d'élargir leurs perspectives de carrière. Les emplois d'été et les stages permettent aux jeunes participantes de vivre une expérience unique d'apprentissage et de travail – www.pch.gc.ca/special/ycw-jct/html/welcome_f.htm.

Katimavik est le principal programme national de service volontaire pour la jeunesse au Canada. Les jeunes participants effectuent des travaux communautaires dans des collectivités partout au pays. La rémunération n'est pas élevée, mais l'expérience vaut son pesant d'or – www.katimavik.org.

Le Canada et le monde!

Découvre le monde, apprends une nouvelle langue, partage tes habiletés. Parcours le site Web de Jeunesse Canada Monde et découvre les opportunités offertes par cet organisme et ce que tu peux lui offrir – www.cwy-jcm.org. Tu pourrais voyager à travers le monde, participer à un échange scolaire ou travailler sur un navire!

Lancer sa propre entreprise

Visite le site www.jeunesseexpress.ca pour trouver des ressources utiles pour t'aider à lancer et à gérer une entreprise d'été. Voici un programme jeunesse du Conseil de développement économique de la Nouvelle-Écosse – www.cdene.ns.ca/jeunesse.cfm.

Etudiants en affaires est le résultat d'une collaboration intergouvernementale en vue d'offrir aux élèves de la Nouvelle-Écosse l'occasion de se lancer en affaires et d'obtenir un prêt pouvant atteindre 5000 $. Consulte le site http://www.studentsinbusiness.ca/fr/index.htm pour obtenir de plus amples renseignements.

Le gouvernement pourrait même te prêter de l'argent pour t'aider à démarrer ton entreprise. Consulte le site du Centre de services aux entreprises du Canada au www.cbsc.org.

« Rêve-y. La vie n'est que des rêves lointains vécus au quotidien. On peut construire notre monde pour qu'il soit celui dont on a rêvé. »
- Ember Swift

Coûts et récompenses

Combien gagne réellement une gynécologue? Une géologue? Une graphiste? Et toutes ces autres femmes qui occupent des postes traditionnels ou non comme une technologue des pâtes et papiers? Enseignante, spécialiste des ventes techniques?

CARRIÈRE	SALAIRE	FORMATION REQUISE
Gynécologue	105 000 $ en 1995	Tu dois passer quatre ans à l'université pour obtenir un B.Sc., puis passer quatre ans à faire des études de médecine. Après tes études, tu dois faire une année d'internat, puis faire une résidence de quatre à six ans et passer toute une série d'examens pour être reçue et obtenir le permis de gynécologue.
Géologue	53 000 $	Les géologues doivent avoir au moins un B.Sc., mais pour obtenir un bon emploi il faut habituellement avoir une maîtrise.
Graphiste	27 000 $	Les graphistes fréquentent normalement le Nova Scotia College of Art and Design (NSCAD) et obtiennent un diplôme de premier cycle.
Technologue de pâtes et papiers	45 000 $ en 1995	Le cours de technicien en fabrication est offert au campus de l'Institute of Technology.
Enseignante	55 400 $	Les futures enseignantes doivent obtenir un diplôme de premier cycle, puis faire deux années d'université pour obtenir un B.Ed.
Spécialiste des ventes techniques	43 000 $ en 1995	La formation pertinente est offerte à divers campus du Nova Scotia Community College (NSCC). Les programmes de certificat et de diplôme peuvent offrir la formation technique de base pour une carrière dans la représentation technique

Combien faut-il débourser pour être géologue? Pour être graphiste? Il faut prendre en considération les frais de scolarité et le temps à consacrer à la formation. Et une fois la formation terminée, quels sont les coûts pour ta vie? Devras-tu travailler de très longues heures? Les renseignements ci-dessous sont tirés du livre sur les options de carrière du ministère de l'Éducation qui est disponible dans la plupart des écoles secondaires et aussi en ligne à http://careeroptions.ednet.ns.ca. (**en anglais seulement**)
Tu peux aussi visiter le site de l'Université Sainte-Anne pour en savoir davantage www.usainteanne.ca.

COÛT DE LA FORMATION	HORAIRE DE TRAVAIL
Les frais de scolarité annuels à l'université peuvent s'élever à 7 000 $. Les frais de scolarité annuels pour l'école de médecine sont d'environ 12 000 $. Il faut compter près de 90 000 $ pour quatre ans d'études de premier cycle et cinq ans à la faculté de médecine.	Les médecins travaillent de longues heures. Les gynécologues accoucheurs travaillent souvent la nuit étant donné que les bébés ne font pas du 9 à 5. Les internes et les résidents travaillent habituellement de très longues heures et sont en service plusieurs jours de suite.
Les frais de scolarité pour quatre ans à l'université peuvent s'élever à 28 000 $. Les études de maîtrise durent habituellement deux ans et coûteraient environ un peu plus que 15 000 $.	Les géologues doivent souvent travailler dans des endroits éloignés et leurs horaires de travail sont contrôlés davantage par les conditions météorologiques que par l'horloge.
Les frais de scolarité pour quatre ans passés à une école d'art pourraient dépasser 20 000 $.	Les graphistes travaillent souvent à contrat et ont toujours un calendrier à respecter.
Un programme d'une année complète au NSCC coûte 2 400 $.	Les techniciens et les technologues offrent le soutien et les services techniques liés à leur secteur d'activité. Certains technologues et techniciens en génie mécanique effectuent des tests et l'inspection des appareils et de l'équipement dans les ateliers de fabrication ou travaillent avec les ingénieurs pour éliminer les problèmes à la production
Les frais de scolarité pour l'obtention d'un B.A. s'élèvent à plus de 20 000 $ et il en coûte 10 000 $ de plus pour les études conduisant à un B.Ed.	Les enseignantes ont deux mois de congé pendant l'été, mais durant l'année scolaire, elles passent de longues heures à corriger les travaux des élèves et à préparer leurs cours.
Programme de deux ans au NSCC	Travail à temps plein et à longueur d'année.

Coûts et récompenses

CARRIÈRE	SALAIRE	FORMATION REQUISE
Gynécologue	105 000 $ en 1995	Tu dois passer quatre ans à l'université pour obtenir un B.Sc., puis passer quatre ans à faire des études de médecine. Après tes études, tu dois faire une année d'internat, puis faire une résidence de quatre à six ans et passer toute une série d'examens pour être reçue et obtenir le permis de pratiquer.
Géologue	53 000 $	Les géologues doivent avoir au moins un B.Sc., mais pour obtenir un bon emploi il faut habituellement avoir une maîtrise.
Graphiste	27 000 $	Les graphistes fréquentent normalement le Nova Scotia College of Art and Design (NSCAD) et obtiennent un diplôme de premier cycle.
Technologue de pâtes et papiers	45 000 $ en 1995	Le cours de technicien en fabrication est offert au campus de l'Institute of Technology.
Enseignante	55 400 $	Les futures enseignantes doivent obtenir un diplôme de premier cycle, puis faire deux années d'université pour obtenir un B.Ed.
Spécialiste des ventes techniques	43 000 $ en 1995	La formation pertinente est offerte à divers campus du Nova Scotia Community College (NSCC). Les programmes de certificat et de diplôme peuvent offrir la formation technique de base pour une carrière dans la représentation technique

Combien faut-il débourser pour être géologue? Pour être graphiste? Il faut prendre en considération les frais de scolarité et le temps à consacrer à la formation. Et une fois la formation terminée, quels sont les coûts pour ta vie? Devras-tu travailler de très longues heures? Les renseignements ci-dessous sont tirés du livre sur les options de carrière du ministère de l'Éducation qui est disponible dans la plupart des écoles secondaires et aussi en ligne à
(**en anglais seulement**)
Tu peux aussi visiter le site de l'Université Sainte-Anne pour en savoir davantage

COÛT DE LA FORMATION	HORAIRE DE TRAVAIL
Les frais de scolarité annuels à l'université peuvent s'élever à 7 000 $. Les frais de scolarité annuels pour l'école de médicine sont d'environ 12 000 $. Il faut compter près de 90 000 $ pour quatre ans d'études de premier cycle et cinq ans à la faculté de médecine.	**Les médecins travaillent de longues heures. Les gynécologues accoucheurs travaillent souvent la nuit étant donné que les bébés ne font pas du 9 à 5. Les internes et les résidents travaillent habituellement de très longues heures et sont en service plusieurs jours de suite.**
Les frais de scolarité pour quatre ans à l'université peuvent s'élever à 28 000 $. Les études de maîtrise durent habituellement deux ans et coûteraient environ un peu plus que 15 000 $.	Les géologues doivent souvent travailler dans des endroits éloignés et leurs horaires de travail sont contrôlés davantage par les conditions météorologiques que par l'horloge.
Les frais de scolarité pour quatre ans passés à une école d'art pourraient dépasser 20 000 $.	Les graphistes travaillent souvent à contrat et ont toujours un calendrier à respecter.
Un programme d'une année complète au NSCC coûte 2 400 $.	Les techniciens et les technologues offrent le soutien et les services techniques liés à leur secteur d'activité. Certains technologues et techniciens en génie mécanique effectuent des tests et l'inspection des appareils et de l'équipement dans les ateliers de fabrication ou travaillent avec les ingénieurs pour éliminer les problèmes à la production
Les frais de scolarité pour l'obtention d'un B.A. s'élèvent à plus de 20 000 $ et il en coûte 10 000 $ de plus pour les études conduisant à un B.Ed.	Les enseignantes ont deux mois de congé pendant l'été, mais durant l'année scolaire, elles passent de longues heures à corriger les travaux des élèves et à préparer leurs cours.
Programme de deux ans au NSCC	Travail à temps plein et à longueur d'année.

En lisant les articles sur les femmes qui brisent les barrières traditionnelles de l'emploi dans presque tous les domaines, nous pourrions croire que nous avons acquis l'équité salariale avec les hommes au travail. Mais si on compare le revenu moyen des hommes et des femmes, on peut voir qu'il y a encore du chemin à faire même si nous avons fait de grands progrès.

Échantillonnage d'emplois : participation des hommes et des femmes et revenus pour toute l'année et à temps plein en Nouvelle-Écosse.

	Nombre de soutiens économiques			Moyenne des gains en $ en 2000[1]	
	Hommes	Femmes	% Femmes	Hommes	Femmes
Médecin spécialiste	330	100	23 %	150 117 $	nombre insuffisant[2]
Directeur en ingénierie, en sciences et en architecture	280	50	15 %	138 281 $	nombre insuffisant
Médecin généraliste et de famille	520	255	33 %	117 112 $	114 126 $
Dentiste	175	55	24 %	111 006 $	nombre insuffisant
Avocat	805	435	35 %	89 263 $	63 752 $
Directeur – courtier d'assurances, en immeubles, en valeurs mobilières	375	250	40 %	91 608 $	45 006 $
Gardien d'enfants, bonne d'enfants et aide familial	40	1 060	96 %	12 207 $	12 448 $
Serveur	250	1 245	83 %	18 380 $	13 938 $
Caissier	260	1 670	86 %	17 343 $	15 014 $
Serveur au comptoir de service alimentaire et aide de cuisine	485	1 570	77 %	16 811 $	15 667 $
Barman	300	255	46 %	20 378 $	12 665 $
Éducateur et assistant de la petite enfance	20	980	98 %	nombre insuffisant	17 482 $

1. *Statistique Canada, Recensement de 2001. Données tirées du document Paid and Unpaid Work : Women in Nova Scotia (www.gov.ns.ca/staw/pubs2004_05/Paid_Unpaid2004.pdf).*
2. *« Nombre insuffisant » signifie qu'il y a moins de 250 travailleurs dans la catégorie. Statistique Canada ne révèle pas le revenu dans ce cas-là.*

Le savais-tu?

Il y a de plus en plus de filles qui choisissent de devenir ingénieur! Les sites Web suivant offrent une grande quantité de renseignements sur la présence des femmes en ingénierie. www.chairemm.polymtl.ca et www.engineergirl.org (**en anglais seulement**)

Tu peux être une femme dans un monde d'hommes, mais tu dois être prête à relever des défis supplémentaires. Des femmes l'ont fait, et tu peux le faire aussi. Si tu veux pratiquer un métier ou travailler dans un domaine où il y a peu de femmes, n'hésite pas, fonce. Mais fonce les yeux grands ouverts.

Un peu d'histoire

Devient la première femme diplômée en médecine en 1849.

Marie Curie (France) – Devient la première femme à obtenir un prix Nobel (en physique) en 1903.

Emily Murphy (Canada) – Devient la première magistrate du Canada et de l'empire britannique en 1916.

Agnes McPhail (Canada) – Devient la première députée élue en 1921. Institutrice et suffragiste, elle conservera son siège jusqu'en 1940.

Cecile Smith (Canada) – Devient la première Canadienne à participer aux Jeux Olympiques (en patinage artistique) en 1924.

Roberta Bondar (Canada) – Première Canadienne dans l'espace. Participe à la mission internationale STS-42 du laboratoire en microgravité en 1992.

Pionnière du journalisme politique et international radiophonique et télévisé, elle entame sa carrière vers la fin des années 1940.

Bertha Wilson (Canada) – Devient la première femme juge à la Cour suprême en 1982.

Psst! Tu peux visiter le site **www.histori.ca** pour visionner les « minutes du patrimoine » qui montrent les exploits de Canadiennes dans notre histoire!

Le savais-tu?

Il y a de plus en plus de filles qui choisissent de devenir ingénieur! Les sites Web suivant offrent une grande quantité de renseignements sur la présence des femmes en ingénierie. et

(en anglais seulement)

mais tu dois être prête à relever des défis supplémentaires. Des femmes l'ont fait, et tu peux le faire aussi. Si tu veux pratiquer un métier ou travailler dans un domaine où il y a peu de femmes, n'hésite pas, fonce. Mais fonce les yeux grands ouverts.

Un peu d'histoire

Devient la première femme diplômée en médecine en 1849.

Devient la première femme à obtenir un prix Nobel (en physique) en 1903.

Emily Murphy (Canada) – Devient la première magistrate du Canada et de l'empire britannique en 1916.

Agnes McPhail (Canada) – Devient la première députée élue en 1921. Institutrice et suffragiste, elle conservera son siège jusqu'en 1940.

Cecile Smith (Canada) – Devient la première Canadienne à participer aux Jeux Olympiques (en patinage artistique) en 1924.

Première Canadienne dans l'espace. Participe à la mission internationale STS-42 du laboratoire en microgravité en 1992.

Pionnière du journalisme politique et international radiophonique et télévisé, elle entame sa carrière vers la fin des années 1940.

Devient la première femme juge à la Cour suprême en 1982.

Pssst! **Tu peux visiter le site pour visionner les « minutes du patrimoine » qui montrent les exploits de Canadiennes dans notre histoire!**

En 2000, les femmes francophones dans les provinces de l'Atlantiques avaient un revenu moyen total de 19 303 $ tandis que les hommes avaient un revenu moyen de 29 182 $. En 2001, le pourcentage des femmes francophones qui gagnaient moins de 15 000 $ par année était de:

64 % à Terre-Neuve-et-Labrador
à l'Île-du-Prince-Édouard
52 % en Nouvelle-Écosse
54 % au Nouveau-Brunswick

«Un salaire égal pour un travail égal»

L'équité salariale te préoccupe? Visite le site de la Commission de l'équité salariale du Québec au www.ces.gouv.qc.ca et celui de l'Ontario au www.payequity.gov.on.ca/index.html pour en savoir davantage!

L'équité salariale est obtenue lorsqu'on attribut à des emplois traditionnellement occupés par des femmes un salaire égal à celui d'emplois traditionnellement occupés par des hommes, même si ces emplois sont différents, pourvu qu'ils soient de valeur identique.

Envisages-tu d'aller à l'université?

Les Universités ont des conseillers et des conseillères qui sont prêts à t'aider. Essaie de savoir quels sont les programmes offerts et ce qui pourrait te convenir le mieux. Chaque profession a de nombreux aspects. Explore-les. Si tu envisages une carrière en médecine, tu pourrais te renseigner sur ce qu'il faut pour devenir infirmière, médecin, dentiste, hygiéniste dentaire, etc. Et si tu n'as pas l'argent nécessaire pour payer tes études, informe-toi sur les possibilités d'obtenir un prêt étudiant ou une bourse ou bien d'étudier à temps partiel.

L'Association des universités et des collèges du Canada représente 89 établissements d'études postsecondaires. Ça vaut la peine de visiter le site de l'association au www.aucc.ca!

Pour des stratégies d'épargnes, de planification et de financement des études, visite le site www.cibletudes.ca.

Si tu choisis d'aller au collège ou à l'université, tu devras aussi apprendre à étudier. Éviter d'ouvrir tes livres n'est pas une option...

Consulte le site www.pedagonet.com/other/Styles.htm pour faire un petit test qui t'aidera à déterminer ton style d'apprentissage!

Apprends un métier

De plus en plus de femmes choisissent des métiers « non traditionnels », lesquels sont souvent mieux rémunérés que le travail « féminin » traditionnel. Les collèges communautaires et les écoles de métiers privées offrent des certificats de métier et d'autres types de diplômes. Visite les sites **www.skillscanada.com/fr/youth** et **www.workitns.ca** (**en anglais seulement**) pour découvrir les nombreuses possibilités de carrière dans le domaine des métiers spécialisés.

La formation pour devenir ambulancière est offerte chez nous, en français, à l'Université Sainte-Anne – **www.usainteanne.ca**.

As-tu déjà pensé à travailler sur une plateforme de forage? À devenir soudeuse? Découvre quels autres types d'emplois il y a dans ce domaine, les tâches et la rémunération qui s'y rattachent. Pour savoir comment acquérir les habiletés nécessaires, tu peux téléphoner à certains employeurs et à certains campus du Nova Scotia Community College pour leur demander des renseignements sur la formation technique offerte dans leur établissement, les secteurs dans lesquels on a besoin de gens de métiers qualifiés et les employeurs potentiels.

Tu peux aussi visiter le site **http://bv.cdeacf.ca/documents/PDF/CIAFT.pdf** pour trouver plus d'information sur les carrières non traditionnelles.

Aujourd'hui, 5 % des apprentis dans les métiers sont des femmes.

2 3 4

Tu n'aimais pas l'école? Tu peux améliorer tes compétences professionnelles et tes capacités et aptitudes personnelles de différentes façons. Tu peux faire des recherches d'emploi ou de placement professionnel, apprendre à rédiger un curriculum vitæ ou bien apprendre des techniques d'entrevue.

Communique avec les organismes suivants pour en savoir plus :
Options au **902.453.6246** ou **options@ns.sympatico.ca**
Phoenix Learning and Employment Centre au **902.431.9111** ou **phoenixlearn@ phoenixlearn.ns.ca**
Le Conseil communautaire du Grand-Havre au **902.435.3244**
L'Université Sainte-Anne, campus de Halifax, au **902.426.2630**

Les Forces canadiennes ont besoin de toi! Elles comptent environ 60 000 personnes à temps plein qui exercent toutes sortes de métiers – marins, soldats, aviateurs, personnel administratif, soutien technique, etc.– **www.recruiting.forces.gc.ca**. Pour savoir si tu aimes ce genre de milieu, tu peux « tester le terrain » en joignant les rangs de la Réserve.

De plus en plus de femmes choisissent des métiers « non traditionnels », lesquels sont souvent mieux rémunérés que le travail « féminin » traditionnel. Les collèges communautaires et les écoles de métiers privées offrent des certificats de métier et d'autres types de diplômes. Visite les sites www.skillscanada.com/fr/youth et www.workinns.ca (**en anglais seulement**) pour découvrir les nombreuses possibilités de carrière dans le domaine des métiers spécialisés.

La formation pour devenir ambulancière est offerte chez nous, en français, à l'Université Sainte-Anne – www.usainteanne.ca.

As-tu déjà pensé à travailler sur une plateforme de forage? À devenir soudeuse? Découvre quels autres types d'emplois il y a dans ce domaine, les tâches et la rémunération qui s'y rattachent. Pour savoir comment acquérir les habiletés nécessaires, tu peux téléphoner à certains employeurs et à certains campus du Nova Scotia Community College pour leur demander des renseignements sur la formation technique offerte dans leur établissement, les secteurs dans lesquels on a besoin de gens de métiers qualifiés et les employeurs potentiels.

Tu peux aussi visiter le site http://bv.cdeacf.ca/documents/PDF/CIAFT.pdf pour trouver plus d'information sur les carrières non traditionnelles.

Aujourd'hui, 5 % des apprentis dans les métiers sont des femmes.

24

Tu n'aimais pas l'école? Tu peux améliorer tes compétences professionnelles et tes capacités et aptitudes personnelles de différentes façons. Tu peux faire des recherches d'emploi ou de placement professionnel, apprendre à rédiger un curriculum vitæ ou bien apprendre des techniques d'entrevue.

Communique avec les organismes suivants pour en savoir plus :
Options au **902.453.6246** ou options@ns.sympatico.ca
Phoenix Learning and Employment Centre au **902.431.9111** ou phoenixlearn@ phoenixlearn.ns.ca
Le Conseil communautaire du Grand-Havre au **902.435.3244**
L'Université Sainte-Anne, campus de Halifax, au **902.426.2630**

Les Forces canadiennes ont besoin de toi! Elles comptent environ 60 000 personnes à temps plein qui exercent toutes sortes de métiers – marins, soldats, aviateurs, personnel administratif, soutien technique, etc.– www.recruiting.forces.gc.ca. Pour savoir si tu aimes ce genre de milieu, tu peux « tester le terrain » en joignant les rangs de la Réserve.

Être bien dans sa peau

« La vie est soit une aventure audacieuse ou rien. Rester ouvert au changement et agir comme des esprits libres en présence du destin constituent une force inébranlable. »

– Helen Keller

Cher Journal

Que signifie le bien-être pour toi? Quand te sens-tu vraiment bien? En santé, énergique et pleine de vitalité?

La santé, ce n'est pas seulement l'absence de maladie. C'est aussi l'équilibre du corps et de l'esprit, la capacité de faire face aux problèmes, croire que tu peux faire une différence dans ta propre vie.

Quand tu es en santé, tu te sens bien et tu as une belle apparence. Pour cela, tu dois prendre soin de toi de façon active. Apprends à prendre soin de ton corps à prévenir les problèmes de santé qui affectent les femmes tels que l'ostéoporose et l'anémie. Apprends à bien manger et à faire de l'exercice. Tu devrais consulter un médecin ou une infirmière régulièrement pour un examen médical, surtout quand tu ne te sens pas bien.

Le présent guide vise à promouvoir un état de santé positif. Si tu as besoin de plus de renseignements précis, adresse-toi à un professionnel de la santé comme un médecin, une infirmière ou une pharmacienne.

Une affaire de filles

Il est évident que le corps des filles et celui des garçons sont différents, mais est-ce que tu savais que nous sommes confrontés à des problèmes de santé différents? **Le cancer du col de l'utérus**, le cancer du sein et **l'ostéoporose en sont quelques-uns.**

« Il arrive que les personnes qui sont végétariennes ou végétaliennes n'aient pas nécessairement un régime équilibré avec tout ce dont elles ont besoin. Il existe des suppléments qu'elles peuvent prendre ou d'autres aliments qu'elles peuvent manger ... » – *Ado de la N.-É.*

« L'anémie est une autre gros problème pour les femmes, qui semble être de plus en plus fréquent. J'pense pas que beaucoup de gens le savent ou connaissent les symptômes. Ils pensent seulement qu'ils sont fatigués. »
– *Ado de la N.-É.*

« On a fait cette activité sur l'ostéoporose. Une femme est automatiquement plus à risque qu'un homme. S'il y a des cas d'ostéoporose dans ta famille, tu es à risque. Si tu consommes beaucoup de calcium, tu es moins à risque. Si tu consommes beaucoup de caféine, tu es plus à risque. » – *Ado de la N.-É.*

Si tu as des questions au sujet des relations sexuelles, des menstruations, des maladies, de la nutrition, de la peau ou sur la façon de rester en forme, informe-toi auprès d'un centre de santé pour jeunes ou auprès d'une infirmière à ton école. Elle est là pour te renseigner et t'aider si tu as un problème. Ton médecin de famille sera aussi en mesure de répondre à toutes tes questions.

Tu veux plus de renseignements?

Voici des sites néo-écossais qui contiennent une foule de renseignements sur la santé pour les jeunes filles.

Le centre d'excellence de l'Atlantique pour la santé des femmes :

Teen Health Website : **(en anglais seulement)**

Tu peux aussi obtenir des renseignements fiables sur les sites Web suivants :

www.adosante.org

(en anglais seulement)

Image corporelle

Certaines personnes sont satisfaites de leur corps. D'autres trouvent qu'elles sont trop grosses, trop minces, trop grandes, trop petites, de la mauvaise taille ou forme. C'est souvent parce qu'on voit beaucoup d'illustrations retouchées de personnes qui sont grandes et minces. Après un certain temps, on oublie l'essentiel. Si tu sais que tu es en santé mais que ton apparence te rend malheureuse, tu devrais réfléchir aux raisons qui font que tu n'es pas à l'aise dans ton corps. Puis change la façon dont tu te sens.

Écris cinq choses que tu aimes à propos de ton corps.

Écris cinq choses à ton sujet pour lesquelles tes amis et ta famille te font des compliments.

« Je ne suis pas une fille 'perfect'. Mes cheveux ne restent pas en place et je fais tomber beaucoup de choses. Parfois, il n'y a pas une seule chose qui va bien dans ma journée et j'en ai le coeur cassé. Mais quand j'y pense, ma vie est vraiment spectaculaire et peut-être, juste peut-être, j'aime être 'imperfect'. »

- Ado de la N.-É.

« La 'grandeur' d'une personne n'a rien à faire avec la beauté. On ne peut pas changer qui on est et toutes filles sont uniques, c'est ce qui les rend belles aux yeux des hommes. »

- Marc Comeau, du groupe musical Jacobus et Maleco

Fais un dessin de toi-même. Écris autour de ton dessin les raisons pour lesquelles tu te trouves belle!

Faire face au stress

Le stress vient du changement et c'est parfois quelque chose de positif. Il arrive aussi que l'école, les parents, les amis, le travail et l'amour deviennent tout d'un coup beaucoup trop pour toi.

Qu'est ce qui te cause du stress?

Que fais-tu pour relaxer?

« C'est ton monde, alors, engage-toi et n'abandonne jamais tes rêves. »

– Charmaine Crooks

« Les 'teens' font ça juste parce qu'ils pensent qu'il y a rien d'autre à faire. Il faut qu'ils s'impliquent dans d'autres choses comme les sports ou le leadership. »

– Ado de la N.-É.

Comment fais-tu face au stress?

CONSEIL Relaxe! Les jeunes qui prennent le temps de se détendre sont moins stressés et plus en communion avec eux-mêmes. Se détendre, c'est faire une promenade en écoutant sa musique favorite, lire seul dans sa chambre ou simplement regarder par la fenêtre en laissant son esprit vagabonder pendant un moment. Le yoga et la méditation sont des moyens de relaxation populaires. Si tu aimes suivre les nouvelles tendances, tu peux trouver de l'information à ce sujet dans Internet. Voici un site qui offre des trucs simples pour t'aider à rester calme et à diminuer ton niveau de stress – www.tastout.ulg.ac.be/pages/comm38.htm

CONSEIL Apprend à gérer ton temps. Le site www.organizedteens.com (**en anglais seulement**) offre gratuitement des renseignements sur la façon d'organiser ton temps d'étude, ta chambre, toute ta vie, si c'est ce que tu veux. On y vend un livre, mais les conseils gratuits sont excellents. Ta bibliothèque municipale a probablement des livres sur la gestion du temps, et celle de ton école a probablement des ressources sur l'organisation personnelle.

CONSEIL L'exercice est un tranquillisant naturel. Quand tu es stressée, il est particulièrement important de manger correctement, d'avoir assez de sommeil et de passer du temps avec des personnes qui t'appuient.

CONSEIL L'alcool, les drogues et les jeux de hasard sont vraiment de mauvais moyens de faire face au stress.

Voici quelques sites qui traitent de ces questions:
Sois plus futé que la drogue: www.drugwise-droguesoisfute.hc-sc.gc.ca/index_f.asp
Centre de toxicomanie et de santé mentale:
www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/index.html
Comment résister à la pression des gens autour de toi? Pour le savoir, visite les sites: www.abovetheinfluence.com (**en anglais seulement**) et www.thecoolspot.gov (**en anglais seulement**).
As-tu un ami qui a un problème de dépendance au jeu?
www.friends4friends.ns.ca (**en anglais seulement**)

En contrôle

Est-ce que tu penses avoir un problème de dépendance aux drogues ou à d'autres substances? Une de tes amies? Réponds aux questions suivantes :

- Est-ce que le fait de boire, de consommer des drogues ou de fumer te crée des difficultés à l'école, au travail, dans les sports d'équipe, ou lors d'activités extrascolaires?
- Est-ce que tu bois ou consommes des drogues pour endormir ta douleur ou pour faire souffrir quelqu'un d'autre?
- Est-ce que tu bois, fumes ou prends des drogues pour réduire ton niveau de stress?
- Est-ce que ta mère, ton père, ton frère, ta sœur, ou toute autre personne de ton entourage a un problème lié à une dépendance à l'alcool ou aux drogues?
- As-tu déjà eu un trou de mémoire après avoir bu, ou bien dit ou fait des choses dont tu n'as aucun souvenir?

Si tu as répondu par **l'affirmative** à l'une de ces questions, il serait peut-être bon de parler de la situation à une conseillère en toxicomanie. Tu trouveras à la fin du présent guide les coordonnées des centres des services de toxicomanie.

Compose le 911 – immédiatement – si tu penses qu'une amie ou un ami a fait une surconsommation d'alcool ou de drogue. Tu pourrais lui sauver la vie.

À qui la responsabilité?

Il est important que tu saches que tu n'es pas responsable du comportement des autres, mais uniquement de ton propre comportement. Élimine de ton vocabulaire l'expression « Ils m'ont forcée à le faire ».

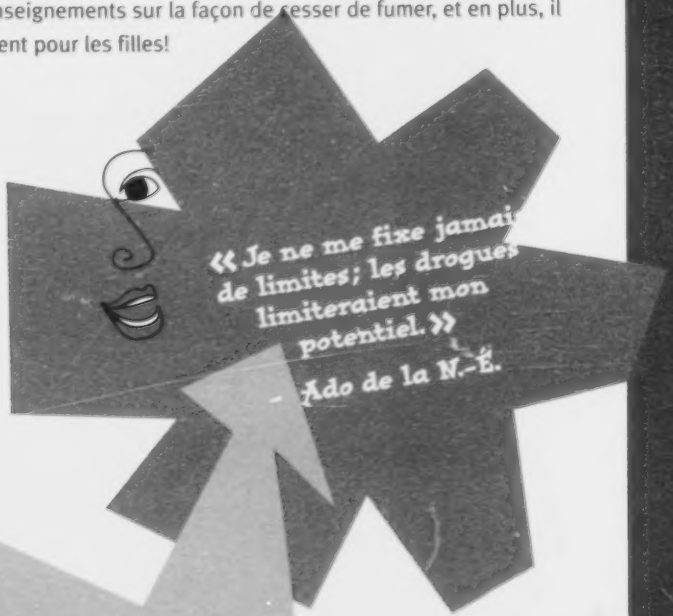
En as-tu assez de la fumée?

Les jeunes Néo-Écossais fument moins. Ils savent aujourd'hui que ce n'est pas une habitude saine et que ça coûte cher. Les fumeurs et les personnes de leur entourage courent un plus grand risque de maladie. Les gens qui ne fument pas prennent le contrôle de leur vie.

Si tu ne fumes pas, bravo! Si tu fumes, essaie d'arrêter. Tu seras contente de l'avoir fait et tous les gens qui t'aiment le seront aussi.

Si tu songes à cesser de fumer, consulte le site www.jarrete.qc.ca pour obtenir des conseils.

Le site www.4woman.gov/QuitSmoking/teens (**en anglais seulement**) offre d'excellents renseignements sur la façon de cesser de fumer, et en plus, il est conçu spécialement pour les filles!



Les relations

« La rose que j'aime tant »

Auteure-compositeure-interprète : Sylvia Lelièvre

http://musique.ffane.ca/larose.html

Tu es la rose qui est dans mon jardin
Tu es la rose qui me réveille chaque matin
Tu es la rose qui me fait tant de bien
Tu es la rose que j'aime tant

Un jour j'ai vu un arc-en-ciel
C'était toi descendu du ciel
Main dans la main, c'est notre destin
Aujourd'hui c'est mon engagement

Ta voix est comme une mélodie
Tes yeux sont toujours les plus jolis
Avec toi je ressens toutes mes folies
Avec toi j'ai le goût de la vie

Vivre en harmonie... avec soi-même

Tu vas vivre avec toi-même toute ta vie.
Apprends à apprécier ta propre compagnie!

Premièrement :

Connais-toi toi-même. Apprécie-toi pour qui tu es.
Soucie-toi de toi-même. J'aime qui je suis parce que :

Deuxièmement :

Assure-toi d'avoir des gens dans ta vie qui se soucient de ton bien-être et qui sont là pour t'appuyer. Les gens sur lesquels je peux vraiment compter sont :

« Plusieurs personnes entrent dans notre vie et en sortent, mais seuls les vrais amis laissent une empreinte dans notre cœur. »

- Eleanor Roosevelt, femme du président des É.-U. Franklin D. Roosevelt. Elle a présidé le comité qui a écrit et approuvé en 1948 la « Déclaration universelle des droits de l'homme. »

Du temps pour soi!

Il y a des personnes qui détestent être seules.

« Quand il n'y a personne alentour, je m'ennuie, j'aimerais être ailleurs. » – *Ado de la N.-É.*

« J'aime être entourée de mes amies. Pourquoi être seule quand je peux 'hanger out' avec les filles? » – *Ado de la N.-É.*

Parfois, on préfère être seul.

« Il m'arrive aussi d'avoir besoin de passer du temps seule. Je ne veux pas passer trop de temps à socialiser avec les gens. Je veux tout simplement aller à la maison et ne rien faire. » – *Ado de la N.-É.*

« Quand je me sens fatiguée et de mauvaise humeur, j'aime passer du temps seule. Parfois, quand j'ai de la peine, je vais dans ma chambre pour pleurer. Souvent, ça me fait du bien. » – *Ado de la N.-É.*

Passer du temps seule peut être une bonne chose. C'est du temps pour réfléchir et rêvasser sans interruption. On peut planifier ce qu'on va faire et avec qui on veut le faire. Il n'y a rien de particulier à faire... juste être soi-même.

J'aime passer du temps seule parce que :

J'aime être avec des gens parce que :

Le bonheur c'est...

« Mes amies sont toujours là quand j'ai besoin d'elles. Je 'les call' et elles sont là! »
– Ado de la N.-É.

Il nous arrive à tous d'être de mauvaise humeur, de nous inquiéter ou de bouillir de colère. Ces sentiments peuvent avoir un effet négatif sur nous. Ils nous empêchent d'être heureux. Ils nous empêchent d'avancer. Sais-tu comment faire pour te sentir mieux?

Pour certains, le bonheur c'est d'être avec des amis.

« Quand on ne se sent pas bien, ça peut être déprimant. Mais souvent, juste le fait de sortir pour se changer les idées, et de passer du temps avec ses amis aide vraiment à remonter le moral. »
– Ado de la N.-É.

Si tu as besoin de quelque chose, dis-le!

« J'ai besoin d'un gros câlin. J'aimerais qu'on me laisse seule, s'il vous plaît. Pourrais-tu me dire cela sur un ton plus aimable? » *– Ado de la N.-É.*

Tout le monde se sent triste ou déçu à l'occasion.
C'est même une réaction très saine!
Il faut vivre ses propres expériences et en tirer des leçons!

:) :9 ;p :(

Il y a des personnes qui détestent être seules.

« Quand il n'y a personne alentour, je m'ennuie, j'aimerais être ailleurs. » – *Ado de la N.-É.*

« J'aime être entourée de mes amies. Pourquoi être seule quand je peux 'hanger out' avec les filles? »
– *Ado de la N.-É.*

Parfois, on préfère être seul.

– *Ado de la N.-É.*

– *Ado de la N.-É.*

Passer du temps seule peut être une bonne chose. C'est du temps pour réfléchir et rêvasser sans interruption. On peut planifier ce qu'on va faire et avec qui on veut le faire. Il n'y a rien de particulier à faire... juste être soi-même.

– *Ado de la N.-É.*

Il nous arrive à tous d'être de mauvaise humeur, de nous inquiéter ou de bouillir de colère. Ces sentiments peuvent avoir un effet négatif sur nous. Ils nous empêchent d'être heureux. Ils nous empêchent d'avancer. Sais-tu comment faire pour te sentir mieux?

Pour certains, le bonheur c'est d'être avec des amis.

« Quand on ne se sent pas bien, ça peut être déprimant. Mais souvent, juste le fait de sortir pour se changer les idées, et de passer du temps avec ses amis aide vraiment à remonter le moral. »
– *Ado de la N.-É.*

« J'ai besoin d'un gros câlin. J'aimerais qu'on me laisse seule, s'il vous plait. Pourrais-tu me dire cela sur un ton plus aimable? » – *Ado de la N.-É.*

Tout le monde se sent triste ou déçu à l'occasion.
C'est même une réaction très saine!
Il faut vivre ses propres expériences et en tirer des leçons!

:9 :(

Développe ta confiance en toi...

Faire une activité qui te passionne peut être une merveilleuse façon de relaxer et de cultiver ton estime de soi. Tu peux pratiquer ton activité seule, avec une amie, ou bien partager ton talent avec un groupe qui a les mêmes intérêts! Tu peux te faire de nouveaux amis et montrer ton talent caché!

Camps d'été artistiques – (Paul Gallant, directeur artistique)

Troupe de danse de la Baie-Sainte-Marie
902.762.2114 poste **322** – (Janelle Comeau)

Les filles qui font de l'exercice physique améliorent non seulement leur force musculaire mais aussi leur confiance en soi. Faire de l'exercice modéré tous les jours peut t'aider à maintenir un poids santé et permet même de diminuer tes risques de maladie à l'âge adulte! Tu te sentiras aussi de meilleure humeur et tu auras plus d'énergie pour faire toutes les autres activités qui te passionnent! Tu n'as pas besoin de t'entraîner deux heures par jour ou de joindre une ligue de soccer pour te sentir en pleine forme. Il y a des tas de façons amusantes d'y arriver.

Visite le site de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique pour avoir plus d'information sur la participation des femmes dans le sport au Canada – www.caaws.ca.

La CJA – La colonie jeunesse acadienne
Camps d'été pour les jeunes âgés de 6 à 12 ans à la Baie-Sainte-Marie.
902.769.3130 (Aline Quinan, responsable)

Camps d'été pour les jeunes âgés de 9 à 12 et de 13 à 16 ans
au Centre nautique l'Istorlet, situé aux Iles-de-la-Madeleine
Fédération des parents acadiens de la Nouvelle-Écosse
1.877.326.4553 (1.877.FAMILLE)

10 raisons pour faire de l'exercice!

1. Un antidote parfait au stress
2. Une manière contre les maladies cardiovasculaires
3. Une arme contre l'ostéoporose
4. Un moyen d'accélérer le métabolisme
5. Un moyen d'améliorer la performance
6. Un moyen d'augmenter l'énergie
7. Un outil de prévention des maladies
8. Un moyen de développer plus de confiance
9. Un régulateur de cholestérol
10. Une façon de s'amuser avec des amis

Nutrition et environnement — vert, rouge, c'est pl n e c ul eurs

Ce n'est pas tout que de faire de l'exercice, il faut aussi bien manger! « Bien manger », ça ne veut pas dire se mettre au régime et éliminer des aliments de ton alimentation; c'est tout le contraire! La variété des aliments dans notre assiette est l'une des clés du succès pour s'alimenter sainement! Suis le guide alimentaire du Canada pour t'assurer d'avoir tous les nutriments nécessaires. Il faut aussi manger des portions raisonnables, ne pas sauter de repas et boire beaucoup d'eau.

Visite le site www.phac-aspc.gc.ca/guide/index_f.html pour consulter les guides canadiens de la saine alimentation et de l'activité physique.

Beaucoup de Néo-écossais n'ont pas accès à une nourriture saine, suffisante et nutritive. C'est le cas pour beaucoup de familles à faible ou modeste revenu. Si ta famille et toi souffrez d'insécurité alimentaire, il n'y a pas de honte à cela. Sache bien que tu n'es pas seule. La province de la Nouvelle-Écosse est un chef de file au Canada dans le domaine de la recherche de solutions pour contrer l'insécurité alimentaire. Si tu veux en savoir davantage, regarde cette vidéo en français qui traite de la sécurité alimentaire et de l'environnement. On y décrit ce que beaucoup de femmes de diverses communautés sont en train de faire pour améliorer leur sort et celui de leur famille – http://www.foodthoughtful.ca/video2.html.

Tu peux aussi télécharger un livre d'activités en français qui s'intitule ***La nourriture, vous y avez pensé?***

Apprendre à cuisiner est un atout qui te permettra de mieux gérer ton budget quand tu quitteras ta famille pour aller t'installer en appartement plus tard. En attendant, quoi de mieux que de cuisiner avec une femme que tu admires, des amies de l'école qui viennent de l'étranger ou bien une grand-mère qui te donnera les recettes secrètes de ta famille!

Pour plus de 8 000 recettes en français : www.coupdepouce.com.

Le savais-tu?

Certains aliments sont particulièrement mauvais pour la santé. Une certaine brioche à la cannelle bien populaire dans les centres commerciaux contient environ 1 100 calories, 141 g de glucides, 8 g de protéine et 56 g de gras! Il te faudrait courir pendant 75 minutes à une vitesse de 11 km/h pour brûler une seule brioche! Ça vaut la peine de lire les étiquettes!

Tu soupçonnes qu'une de tes amies souffre d'anorexie ou de boulimie? Tu n'es pas capable de briser ce cycle vicieux? L'Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie offre des conseils et une foule de renseignements à ce sujet. Tu peux même les appeler au **1.800.630.0907** pour en parler avec quelqu'un – www.anebquebec.com.

Une possibilité à considérer

« Si tu te perds quelque part; Y'a toujours quelqu'un pour te trouver; Même s'il arrive en retard; Ne laisse pas ta porte fermée. Y'a une étoile pour vous; Y'a une étoile pour chacun de nous. »

– *Extrait de la chanson* « **Y'a une étoile pour vous** » **de l'artiste Angèle Arsenault**

Plus que déprimée?
As-tu déjà entendu parler de la dépression?
C'est une maladie. Veux-tu en connaître les signes?

Consulte les sites suivants pour plus d'information :

http://fr.depnet.ca/universes
www.kidshealth.org/teen/your_mind/mental_health/depression.html
(**en anglais seulement**)

Les ados sont souvent plus au courant de l'état de détresse de leurs amis que les adultes de leur entourage. Si tu as peur pour un ami, tu peux l'aider mais il est important de savoir comment s'y prendre. Pour obtenir des conseils, tu peux appeler Jeunesse j'écoute : ils t'aideront à déterminer ce qu'il convient de faire. Jeunesse, J'écoute (24h/jours) **1.800.668.6868**
www.jeunessejecoute.ca

« Je suis formidable! ».

Si tu veux t'inscrire à un bulletin d'inspiration mensuel, visite le site www.zerolimite.ca. Parfois, il n'en faut pas beaucoup pour te sentir comme si tu pouvais surmonter tous les obstacles du monde!

Vivre en harmonie avec...

ta famille et d'autres adultes

Les adultes dans ta vie.
Tu les connais probablement depuis fort longtemps.

« Ta relations avec tes parents est extrêmement importante, mais c'est rarement une relation harmonieuse quand tu as 17 ans. Enfin, ça pourrait l'être, mais d'habitude c'est difficile. » *– Ado de la N.-É.*

As-tu l'impression que les adultes dans ta vie veulent que tu passes tout ton temps avec eux? Ou qu'ils se soucient peu de toi? Ou encore, que ta mère et ton père te traiteront toujours comme une enfant de 12 ans? **Discutes-en avec eux.**

« Mes parents sont vraiment stricts. C'est à peine si je peux sortir de la maison ces jours-ci. Si je veux aller au cinéma, il faut que je retourne à la maison tout de suite après le film, et je n'aime pas beaucoup ça. J'aime sortir avec mes amis et passer du temps avec eux. »
– Ado de la N.-É.

« Dans ma famille, on ne passe pas beaucoup de temps ensemble parce qu'on est souvent avec différentes personnes. Cela ne veut pas dire que nous ne faisons rien ensemble; ça dépend simplement du moment et de ce que nous faisons. C'est différent, c'est tout. » *– Ado de la N.-É.*

Trouver une *oreille attentive*

Les filles sont souvent plus ouvertes avec leur mère ou d'autres femmes qu'avec leur père ou d'autres hommes. Essaie de parler avec la femme qui joue un rôle central dans ta vie. Elle a probablement deviné ce qui te tracasse de toute façon.

« Je parle plus souvent à ma mère qu'à mon père parce qu'on est du même sexe, 'so' le lien est plus fort. »
– Ado de la N.-É.

– Ado de la N.-É.

Ou confie-toi à quelqu'un en qui tu as confiance.

« Je parle plus souvent avec mon père parce que je suis enfant unique, et aussi parce que mon père et moi avons tous les deux la même personnalité et qu'il y a toujours eu une grande complicité entre nous deux. »
– Ado de la N.-É.

As-tu de gros problèmes avec tes parents en ce moment?
Tu trouveras sur le site www.jparle.com des trucs pour mieux communiquer. Le site offre deux points de vue : celui de l'ado et celui de l'adulte.

Il est normal que tu te sentes perdue, confuse et effrayée. Parles-en à tes parents et poses des questions afin de mieux comprendre ce qui se passe. Tu peux aussi en parler à des amis qui ont vécu la même situation. Ils pourront t'aider à te sentir moins seule et te donneront des trucs pour te remettre sur pieds. Enfin, tu peux prendre rendez-vous avec un psychologue. Ces spécialistes sont là pour toi et pourront t'aider à passer à travers ces moments difficiles.

Rappelle-toi que tu n'es pas la cause du divorce, que tes parents t'aiment encore et qu'ils seront toujours là pour toi.

« Écoute »

Quand je te demande de m'écouter
Et que tu me donnes des conseils,
Tu n'as pas fait ce que je t'ai demandé.

Quand je te demande de m'écouter
Et que tu me dis que je ne devrais pas me sentir comme ça,
Tu bafoues mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter
Et que tu crois devoir faire quelque chose pour résoudre mon problème,
Tu ne m'aides pas, aussi étrange que cela puisse paraître.

Quand tu fais quelque chose pour moi que j'aurais pu et dû faire moi-même,
Tu contribues à ma peur et à ma faiblesse.

Mais, quand tu acceptes le simple fait que je ressens vraiment ce que je ressens,
Si absurde que cela te paraisse, alors je peux arrêter d'essayer de te convaincre.
Je peux enfin m'efforcer de comprendre ce qui ce cache derrière ces émotions absurdes.
Et quand ce sera clair, les réponses seront évidentes et je n'aurai pas besoin de conseil.

Même les émotions absurdes ont un sens quand on comprend ce qu'il y a derrière.

Donc, je t'en prie, écoute-moi et entends-moi seulement.
Et si tu veux parler, attends à ton tour et je t'écouterai.

Anonyme
Source : Mind, Body, Spirit, Youth in Action Project (mai 2001)

Lire entre les lignes

Écris une lettre à ta mère, à ton père ou à un autre adulte qui occupe une place importante dans ta vie. Dis lui ce que tu aimes à son sujet. Dis-lui ce que tu ressens à propos de ce qui est arrivé.

Attends! *Ne remets pas la lettre tout de suite. Attends quelques jours puis décide si tu désires encore partager tes sentiments avec cette personne, ou si tu préfères les garder pour toi pour l'instant.*

Vivre en harmonie avec... tes amis

Nous avons tous besoin d'amis.
La bonne entente est très importante, mais ce n'est pas toujours chose facile. Il faut que chacun fasse des concessions.

« On se supporte beaucoup entre amies. » – *Ado de la N.-É.*

« Tes amis, c'est ce qu'il y a de plus importants parce que ce sont eux qui te connaissent le mieux. Mais en même temps, ces relations sont souvent très compliquées et elles ne sont pas toujours faciles à gérer. » – *Ado de la N.-É.*

« Mes amies sont toujours là pour moi, même si on a eu une 'fight'. » – *Ado de la N.-É.*

« Même si je ne les voyais pas tous les jours, je savais que je pouvais toujours appeler quelqu'un quand j'avais une de ces journées où tout va de travers. Ils étaient toujours là pour me remonter le moral. » – *Ado de la N.-É.*

Vouloir se faire (ou garder) un ami ou une amie à tout prix peut coûter très cher. Répond aux questions suivantes :

- Est-ce que j'essaie de m'intégrer au bon groupe pour moi?
- Est-ce que je me sacrifie pour avoir l'air 'cool'?
- Est-ce que cela en vaut vraiment la peine?
- Qu'est-ce que cela me coûte pour faire partie de la bande?
- Comment puis-je m'arranger pour que ça marche?
- Est-ce que j'aime vraiment ces amis? Assez pour vouloir passer beaucoup de temps en leur compagnie?
- Est-ce que je partage les mêmes intérêts qu'eux?
- Est-ce que j'aime la façon dont ils traitent d'autres personnes?

Problèmes

« Les relations avec mes amis ont beaucoup changé en vieillissant; on ne se voit presque plus maintenant, à cause de problèmes. » – *Ado de la N.-É.*

« Elles m'ont dit des tas de vacheries et se sont mises à plusieurs contre moi pour une raison quelconque, en m'accusant à tort de choses que je n'avais pas faites. Une de ces filles n'aimait pas mon autre amie, mais pour une raison ou une autre, maintenant elles se tiennent ensemble et là, cette autre amie ne m'aime pas non plus, et donc elles se sont mises toutes les deux contre moi. » – *Ado de la N.-É.*

« Je trouve qu'avec mes amies, c'est vraiment difficile d'entretenir des rapports avec elles parce qu'elles sont toutes plus âgées que moi. Certains jours, je trouve cela très difficile parce que je sais qu'elles partent toutes l'an prochain et que la 12e année va être vraiment moche! » – *Ado de la N.-É.*

« Pourquoi devrais-je me soucier de ce que les autres pensent de moi? Je suis qui je suis, et qui je veux être. »

– Avril Lavigne

Solutions

Une idée radicale : **Parle à tes amis!**

« Certaines d'entre nous sommes amies depuis toujours, tandis que d'autres amitiés sont plus récentes, mais cela ne nous empêche pas d'être très proches et nous arrivons quand même à bien nous entendre. » – *Ado de la N.-É.*

« En fin compte, les gens qui sont une source de tracas ne sont pas de bons amis, et tes vrais amis sont là pour toi en toutes circonstances. » – *Ado de la N.-É.*

« J'ai plusieurs groupes d'amis distincts, alors quand cela ne va pas avec l'un des groupes, je change tout simplement de groupe. » – *Ado de la N.-É.*

« Un ami est celui qui connaît la chanson qui est dans ton cœur et qui peut te la chanter quand tu en as oublié les paroles. » – *Anonyme*

Créer des liens d'amitié

« Participer à des activités comme les Jeux de l'Acadie et les Rencontres jeunesse provinciales est une bonne façon de rencontrer des amis partout dans la province. » – *Ado de la N.-É.*

« Le fait de participer à des activités qui t'intéressent t'aidera à rencontrer des gens qui partagent les mêmes intérêts que toi, et tu te sentiras beaucoup mieux. C'est donc important de connaître ses propres intérêts pour être bien dans sa peau. » – *Ado de la N.-É.*

« J'ai rencontré Alice par l'intermédiaire de ma chorale. » – *Ado de la N.-É.*

« Le plus important, je pense, c'est de participer à différentes activités afin de rencontrer d'autres personnes en dehors de ton cercle d'amis à l'école. » – *Ado de la N.-É.*

« On m'a amenée faire du curling cette année, et j'y ai rencontré des gens qui habitent dans mon quartier, à deux minutes à pied de chez-moi. » – *Ado de la N.-É.*

Es-tu plus attirée par les filles que par les garçons? Indécise?

Gai écoute :
Parents and friends of Lesbians and Gays :
Égale Canada :

L'orientation sexuelle ne relève pas d'une question de choix. De nombreux jeunes découvrent leur homosexualité durant l'enfance et à l'adolescence.

« Tu as une grande capacité d'aimer, de vivre le vrai amour. Tu dois être vraie envers toi-même et suivre ton cœur. Sois honnête en vivant ta vérité avec respect pour toi-même. Ta famille et tes amies seront là pour toi. Tu n'es pas une 'trompe', Dieu ne se trompe pas, tes parents non plus. Notre différence est-elle génétique, biologique? De toute façon, tu dois vivre ta réalité avec sagesse. Nos cœurs et nos âmes sont les mêmes que tout l'monde et tu es digne de respect et d'égalité. Vis ta vie avec dignité et fierté, on te le doit. »

- Sylvia Lelièvre, auteure-compositeure-interprète,
Lauréate du Gala de la chanson de la Nouvelle-Écosse de 1993

Es-tu prête pour une relation amoureuse?

Réponds aux questions suivantes pour savoir si tu es prête à t'engager dans une relation amoureuse. N'oublie pas de noter tes réponses par écrit.

1. Comment me suis-je préparée pour prendre des décisions importantes?

2. Comment puis-je savoir si j'ai assez d'assurance pour poser les questions et obtenir les renseignements dont j'ai besoin?

3. Qu'est-ce qui me fait croire que je sais écouter avec patience et sympathie?

4. Suis-je capable d'exprimer clairement mes sentiments? À quand remonte la dernière fois que j'ai eu à exprimer mes sentiments et que s'est-il passé?

5. À quand remonte la dernière fois que j'ai refusé de faire quelque chose contre mon gré? Suis-je prête à refuser à nouveau au besoin? Comment vais-je m'y prendre?

6. Suis-je capable d'exprimer clairement ce que je désire? De quelle façon vais-je le dire? Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher de le faire?

Prête, pas prête, j'y vais!

Faire l'amour n'est pas une mince affaire! Cela peut avoir des conséquences sérieuses comme une maladie ou une grossesse.

Établis tes propres priorités.

Si tu songes à passer à l'acte, réfléchis-y bien.

Le sexe? *Pour une sexualité saine* est un livre qui comme son nom l'indique présente de manière factuelle des renseignements sur la sexualité et explore différents enjeux. Il est disponible à ton école ou tu peux le télécharger du site du Bureau de la promotion et de la protection de la santé de la Nouvelle-Écosse à l'adresse suivante : **http://www.gov.ns.ca/hpp/publichealth/content/sexual_health.htm**.

Préfères-tu t'adresser à une vraie personne? Parle-en à tes parents, à l'infirmière de ton école ou à ton médecin de famille. Tu peux aussi appeler la ligne Jeunesse, j'écoute pour obtenir de l'information sur une organisation susceptible de t'aider. Compose le **1.800.668.6868.**

Savais-tu que le condom est le seul moyen efficace de se protéger contre les MTS et le sida quand on a des relations sexuelles? Utilise-le avec soin et à chaque relation. Pour en savoir plus, visite le site **www.jcapote.com**.

Le test de Pap, un bon réflexe!

Le test de Pap, c'est pour les filles qui ont commencé à avoir des relations sexuelles. Si tu prends la pilule, si tu fumes des cigarettes ou si tu as eu plusieurs partenaires, tu as encore plus de raisons de demander de faire un test de Pap tous les ans! C'est un test rapide, simple et sans douleur qui pourrait te sauver la vie! Il est très efficace pour détecter la présence de cellules précancéreuses et cancéreuses avant qu'elles ne causent des lésions au col de l'utérus. Ce type de cancer est l'un des plus ravageurs chez les femmes et les adolescentes. On considère que près de 90 % des cas de cancer du col de l'utérus pourraient être évités grâce à un dépistage régulier! Ajoute le test de Pap à tes habitudes, tout comme l'auto-examen des seins!

Pour obtenir encore plus d'information, visite le site canadien suivant :

Ce que vous en pensez...

– *Ado de la N.-É.*

« Les filles s'habillent 'slutty' pour impressionner les gars. Mais c'est pas ça que les gars veulent. » – *Ado de la N.-É.*

– *Ado de la N.-É.*

« Je ne comprends pas pourquoi certaines filles n'attendent pas d'être vraiment en amour avec leur chum avant de faire l'amour... Ça devrait être spécial, pas juste quelque chose qu'on donne à n'importe qui. »
– *Ado de la N.-É.*

« Je crois que beaucoup de filles se disent "Je l'aime beaucoup et je veux l'impressionner, alors je crois que je devrais coucher avec lui." Mais il me semble que ça ne devrait pas être comme ça. » – *Ado de la N.-É.*

« Si tu ne te sens pas à l'aise de parler de sexualité avec ton partenaire, alors tu devrais te demander si tu es prête à faire l'amour. » – *Ado de la N.-É.*

« Si tu ne te sens pas à l'aise de lui parler, que fais-tu avec cette personne? Pourquoi veux-tu faire l'amour avec cette personne? » – *Ado de la N.-É.*

La violence,

La plupart des gens ont une idée préconçue de la violence. Elle n'est pas toujours aussi apparente qu'on pourrait le croire. La violence peut varier de l'abus physique, verbal, émotionnel, sexuel à l'exploitation financière ou la négligence.

Est-ce que ton partenaire est violent? Tu n'es pas seule! Selon les statistiques, chez les jeunes, une personne sur cinq déclare avoir été frappée, battue ou poussée par un partenaire avec lequel elle a établi une relation sérieuse. Visite ces sites pour découvrir les faits et les mythes de la violence dans les relations. (**zone d'info-violence**)

« Mon boyfriend se soulait beaucoup et m'appelait des noms. Il disait toujours que c'était ma faute s'il agissait comme ça. Mes amies m'ont beaucoup affectée, elles m'ont fait réaliser que ce n'était pas bon. » – ***Ado de la N.-É.***

De 80 à 90 % des enfants réalisent que la violence familiale existe.
Le Conseil consultatif sur la condition féminine en Nouvelle-Écosse a publié en 2003 un livret pour les femmes victimes de violence qui s'intitule ***Changer pour le mieux***. Visite le site et suis les liens pour obtenir la version électronique. Tu y trouveras des suggestions qui pourront t'aider à surmonter ces moments difficiles.

Non à la violence

Tu ne sais pas toujours quand il est préférable de discuter ou de rapporter un problème? Tu n'es pas la seule. Les ados ont souvent l'impression de manquer de loyauté envers leurs pairs quand ils demandent conseil à un adulte. Avant tout, suis ton instinct. Il te dira ce qu'il convient de faire. Ensuite, demande conseil. Tes parents ou un enseignant sont d'habitude les personnes les mieux placées pour t'aider. Si tu souhaites rester anonyme, appelle Jeunesse j'écoute ou adresse-toi à ton médecin ou à quelqu'un en qui tu as confiance.

Personne ne devrait jamais avoir à tolérer le taxage, l'abus ou toute autre forme de violence. La violence n'est jamais acceptable, point final. Sais-tu comment arrêter quelqu'un qui va trop loin?

Je dirai à mes amis que je trouve cela inacceptable quand :

- **Ils m'appellent par des noms comme « stupide » ;**
- **Ils promettent de m'appeler mais ne le font pas ;**
- **Ils m'ignorent quand ils sont avec un autre ami.**

« Je suis une personne à part entière, à l'image de Dieu. Je suis intelligente, je suis honnête et je suis aussi capable, sinon plus, que toute autre personne sur terre. »
– Dr. Carrie Best

- **Est-ce que je ressens le besoin de plaire?**
- **Est-ce que je suis maltraitée et trop timide, embarrassée ou effrayée pour en parler?**
- **Suis-je en train de perdre mon estime de soi?**
- **Si tu as répondu par l'affirmative à l'une de ces questions, consulte le site suivant pour obtenir de l'aide : www.jeunessejecoute.ca.**

Selon les statistiques, chez les adolescents, une personne sur deux déclare avoir déjà été à l'encontre de ses principes pour faire plaisir à son partenaire avec lequel elle entretenait une relation sérieuse.

Une question d'argent

La réalité

Si tu te sers d'une carte de crédit pour acheter un veston à 149,99 $, le coût réel de ce veston s'élèvera à 157, 59 $ au bout de six mois, et à 164,99 $ au bout d'un an. Les compagnies émettrices de cartes de crédit peuvent exiger des taux d'intérêts variant de 9 % à 30 %!

L'argent ne tombe pas du ciel!

Sais-tu où et comment tu dépenses ton argent? Si tu gagnes de l'argent ou reçois de l'argent de poche, c'est le temps d'apprendre à gérer tes ressources financières.

$$ Pourquoi est-il important d'avoir une culture financière?[1]

- Autonomie – Pouvoir prendre ses propres décisions.
- Pouvoir – Le pouvoir de faire ses propres choix.
- Égalité – Il ne s'agit pas de gagner une fortune, mais bien d'être indépendante financièrement.
- Choix – Qu'il s'agisse de décider de se marier, d'étudier, de déménager, ou de se lancer en affaires, l'indépendance financière signifie avoir un plus grand choix d'options.

The Canadian Bankers Association offers lots of great information for teenagers on managing money.

Check out
www.yourmoney.cba.ca/eng/resource_guide/index.cfm.

« Les seuls problèmes que l'argent peut résoudre sont des problèmes d'argent. »

– Kim Hubbard

Avoir des dettes et s'acquitter de ses dettes

De nos jours, il n'est pas difficile d'obtenir des cartes de crédit. En fait, c'est presque trop facile. La carte de crédit est très utile pour faire des achats, mais son utilisation veut aussi dire qu'on doit de l'argent ou qu'on est endetté. Et une fois endetté, il est très difficile de s'en sortir.

Voici quelques conseils d'experts :

1. Dès que tu reçois de l'argent, prends 10 % de ce montant et dépose-le directement dans un compte d'épargne réservé à cet effet. Essaie de mettre de l'argent de côté pendant trois mois. Pense à ce que tu aimerais acheter avec cet argent – ce sera plus facile de mettre des sous de côté si tu as un but en tête.

2. Prélève ton propre impôt. Prends le temps d'étudier la structure et les règles de l'impôt sur le revenu. Tu devrais connaître les biens et services imposables et la façon d'obtenir un allègement fiscal.

3. Si tu as des dettes, fais des paiements réguliers.

4. Détermine le montant de ta dette. Ce montant ne devrait pas dépasser 40 % de ton revenu.

5. Sers-toi judicieusement du crédit. Une seule carte de crédit est amplement suffisante pour répondre à tous tes besoins.

6. Paie tes factures à temps. Les intérêts peuvent devenir un vrai cauchemar et ronger tes ressources financières.

Le savais-tu?

Il est possible d'obtenir un rapport sur sa solvabilité une fois par année en communiquant avec Equifax Canada (**1-800-465-7166**) **www.equifax.com/EFX_Canada/index_f.html**) ou Trans Union du Canada (**www.tuc.ca/TUCorp/French/home.asp**), les deux principales agences d'évaluation de crédit.

Consigne tout par écrit

Comment dépenses-tu ton argent? Qu'achètes-tu avec ton argent? C'est intéressant et amusant de découvrir où va l'argent! Note toutes tes dépenses pendant un mois.

Sais-tu combien d'argent tu auras besoin pour vivre sans tes parents? Fais une liste de toutes les dépenses possibles. N'oublie pas d'y inclure :

- le loyer
- l'électricité
- le téléphone
- le câble
- le chauffage
- les vêtements
- l'entretien
- les sorties personnelles
- les activités récréatives
- le transport
- les épargnes
- l'argent de poche

As-tu inclus les frais de ton téléphone cellulaire?

Le savais-tu?

En 2003, le Canadien moyen épargnait à peine 1,4 % de son revenu, ce qui est loin du minimum de 10 % recommandé par les experts. Le restant (90 %) de ton salaire devrait être réparti de la façon suivante : logement (35 %), transport (15 %), remboursement des emprunts (15 %), autres dépenses personnelles (25 %).

Tu trouveras d'autres renseignements très utiles dans le livre suivant : ***The Complete Idiot's Guide to Personal Finance in Your 20s and 30s in Canada***, de Sarah Young Fisher, Susan Shelly et James Gravelle **(en anglais seulement)**

Informe-toi!

Le site de l'Office de la protection du consommateur du Québec offre une foule de renseignements pour t'aider à devenir un consommateur averti.
www.opc.gouv.qc.ca/jeunesse/accueil/affiche.asp?page=sacados

Sortir de sa coquille

« Vous devez être le changement que vous souhaitez voir dans le monde. »
- Mahatma Ghandi

Aujourd'hui, as-tu fait une _____ dont tu es très fière?

As-tu tenu la porte ouverte pour une personne qui avait besoin d'aide? As-tu souri à quelqu'un qui avait besoin de réconfort au lieu de l'ignorer?

Désires-tu changer quelque chose dans le monde tout en ayant du plaisir? À la fin de la journée, veux-tu avoir la satisfaction de savoir que tu as fait quelque chose pour ta communauté? En participant pleinement à la vie communautaire, tu peux vraiment faire toute la différence pour d'autres gens. Le bénévolat est aussi un excellent moyen de combattre le stress, de rencontrer de nouveaux amis et d'étoffer ton curriculum vitæ! Le changement du statu quo commence par soi-même. Aies le courage de tes opinions. Fais preuve de leadership. Participe activement à la vie communautaire. Tu as ce qu'il faut pour réussir et tu as beaucoup à offrir.

Offre ton aide

Un bon conseil pour guérir la déprime : offre ton aide à quelqu'un et tu te sentiras beaucoup mieux après. C'est aussi une merveilleuse façon de s'occuper! Fais du bénévolat pour un organisme de bienfaisance qui te convient. Va voir la banque alimentaire locale, un centre pour personnes âgées ou une garderie. Ils seront tous heureux de t'accueillir.

Si tu crois que l'on peut faire une grande différence avec de petites choses, voici une suggestion de lecture passionnante :
Le point de bascule de Malcolm Gladwell, (The Tipping Point) ISBN 2.89472.213.3.

Alors, par où devrais-je commencer? Ce ne sont pas les possibilités qui manquent!

L'Initiative canadienne sur le bénévolat a pour mission de mettre en place de solides réseaux de bénévoles partout au pays. Rends-toi au site du réseau néo-écossais pour savoir ce que tu peux faire dans ta communauté! **www.novascotianetwork.org/index.php**

Visite le site **www.takingitglobal.org**. TakeITGlobal est une communauté en ligne dont le but est d'aider les jeunes à trouver l'inspiration pour agir, à s'informer sur les questions qui les intéressent et à découvrir les opportunités de passer à l'action. Elle est en quelque sorte une plateforme qui facilite leur participation au sein de leur collectivité à l'échelle locale, nationale et internationale. Tu peux t'inscrire gratuitement. Tu pourras alors interagir avec les autres membres du site Web, faire des suggestions, partager tes expériences et proposer des initiatives.

« Un petit groupe de citoyens engagés de tout leur cœur peut-il changer le monde? Oui, et c'est bien la seule manière dont on n'y soit jamais arrivé. »
- Margaret Mead

« Il est important de donn tout ce que tu peux quan as la chance de le faire. »
- Shania Twain

Leadership étudiant

CJP

Le Conseil jeunesse provincial de la Nouvelle-Écosse (CJP) est un regroupement de jeunes Francophones, Acadiens et Acadiennes géré par les jeunes. Il organise des activités et des rencontres, dans un esprit d'apprentissage et de plaisir, dans le but de développer l'identité acadienne et franco-canadienne des jeunes, pour les aider à créer des liens d'amitié et de solidarité dans leurs communautés et dans leur province et pour développer des qualités de leadership chez les jeunes Néo-Écossais. Le CJP existe afin de promouvoir et d'appuyer les intérêts de la jeunesse acadienne et francophone de la Nouvelle-Écosse, d'agrandir le réseau de communication et d'information entre les jeunes et de regrouper les jeunes des divers coins de l'Acadie de la Nouvelle-Écosse, afin de développer un esprit d'encouragement, de valorisation et de collaboration.

www.jeunessene.ca 1.866.208.5160

Fédération de la jeunesse canadienne-française

La FJCF est un organisme à but non lucratif qui représente les jeunes francophones de 14 à 25 ans, au niveau national. La FJCF favorise et soutient l'épanouissement de la jeunesse francophone hors du Québec en organisant diverses activités en français. Elle contribue au développement culturel, politique, social et économique des jeunes par le biais de plusieurs projets originaux tels que les Jeux de la francophonie canadienne, le Réseau international de la jeunesse et le Parlement jeunesse pancanadien.

www.fjcf.ca

NSSSA

La Nova Scotia Secondary Schools Students' Association est un organisme à but non lucratif dirigé par des jeunes, qui vise principalement à promouvoir le développement du leadership chez les élèves du secondaire. Tous les élèves des écoles secondaires sont membres de l'association. L'organisme favorise les échanges entre les élèves néo-écossais en organisant des conférences provinciales et régionales sur le leadership.

Le projet ***«Inclusion»*** est une initiative de la NSSSA qui vise à favoriser l'inclusion des élèves du secondaire qui ont des besoins particuliers. L'association cherche à briser les barrières imposées par la société en facilitant la participation de tous les jeunes aux activités et aux conférences qu'elle organise. Son but ultime est de créer une société favorable à l'intégration sous toutes ses formes.

www.nsssa.ca

Le Youth Advisory Council

Le Youth Advisory Council (conseil consultatif pour les jeunes ou YAC) est un groupe bénévole formé de jeunes Néo-Écossais âgés de 15 à 24 ans préoccupés par les enjeux qui touchent les jeunes dans l'ensemble de la province. Les membres du conseil se réunissent au moins quatre fois par année pour discuter des enjeux courants ou éventuels et des politiques et des programmes gouvernementaux en lien avec ces enjeux. Pour obtenir plus d'information ou pour devenir membre du YAC, visite le site du Secrétariat de la jeunesse à l'adresse suivante :

http://youth.ednet.ns.ca **902.424.7387**

(en anglais seulement)

(en anglais seulement) ou compose le

monde meilleur

Habitat pour l'humanité est un organisme dont le but est d'éliminer les logements inadéquats. Les membres construisent des maisons simples, convenables et abordables pour des familles qui ne pourraient autrement posséder leur propre maison. Visite le site http://habitat.ca/frenchs3.php pour savoir s'il existe un groupe dans ta communauté

Centres pour les femmes et le YWCA

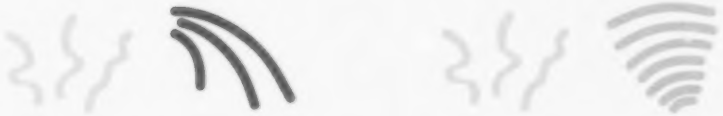
Les centres pour femmes ainsi que les YWCA de la région sont toujours à la recherche de bénévoles. De plus, plusieurs de ces centres offrent des programmes pour les adolescentes qui vous aideront à explorer votre potentiel.

www.ymca.ca/fre_findy_ns.htm
www.ywcacanada.ca (en anglais seulement)

Gagnant pour la vie

L'association des Jeux olympiques spéciaux est un organisme à but non lucratif qui a pour mandat d'encourager et de faciliter l'accès à des programmes sportifs et compétitifs réguliers dans un éventail de disciplines olympiques pour les enfants et les adultes vivant avec une déficience intellectuelle. Les Olympiques spéciaux sont en place dans 15 régions différentes de la Nouvelle-Écosse. Ils sont toujours à la recherche d'entraîneurs et de bénévoles

www.sons.ca (en anglais seulement)



Passons au vert

La Nova Scotia Youth Conservation Corps (brigade jeunesse de la conservation de la Nouvelle-Écosse ou NSYCC) t'offre l'occasion d'acquérir de l'expérience et une formation dans le domaine de l'environnement en t'invitant à participer à des projets communautaires.

Pour plus d'information, visite le site de la NSYCC à l'adresse suivante:
www.gov.ns.ca/enla/ess/ycc **(en anglais seulement)**

Pour les amis des animaux

La société pour la prévention de la cruauté envers les animaux (la NSSPCA) apprécie toujours l'aide de bénévoles comme toi. Tu n'as pas besoin d'être experte en santé des animaux pour offrir un coup de main au refuge de ta collectivité. Il suffit d'avoir un peu de temps et d'enthousiasme. La société croit que tout le monde possède les compétences et les aptitudes nécessaires pour prendre soins des animaux.

www.spcans.ca/help/index.html (en anglais seulement)
(920) 835.4798

Habitat pour l'humanité est un organisme dont le but est d'éliminer les logements insalubres. Les membres construisent des maisons simples, convenables et abordables pour des familles qui ne pourraient autrement posséder leur propre maison. Visite le site http://habitat.ca/frenchs.php pour savoir s'il existe un groupe dans ta communauté

Les centres pour femmes ainsi que les YWCA de la région sont toujours à la recherche de bénévoles. De plus, plusieurs de ces centres offrent des programmes pour les adolescentes qui vous aideront à explorer votre potentiel.

(en anglais seulement)

L'association des Jeux olympiques spéciaux est un organisme à but non lucratif qui a pour mandat d'encourager et de faciliter l'accès à des programmes sportifs et compétitifs réguliers dans un éventail de disciplines olympiques pour les enfants et les adultes vivant avec une déficience intellectuelle. Les Olympiques spéciaux sont en place dans 15 régions différentes de la Nouvelle-Écosse. Ils sont toujours à la recherche d'entraîneurs et de bénévoles

(en anglais seulement)

La Nova Scotia Youth Conservation Corps (brigade jeunesse de la conservation de la Nouvelle-Écosse ou NSYCC) t'offre l'occasion d'acquérir de l'expérience et une formation dans le domaine de l'environnement en t'invitant à participer à des projets communautaires.

(en anglais seulement)

(en anglais seulement)

La politique, pour moi ?

As-tu déjà vu une photo des maires des principales villes canadiennes, ou une photo des chefs d'État de la planète? La majorité des dirigeants sont des hommes. Au Canada, parmi les 308 députés, il n'y a que 65 femmes. C'est à peine 21 % -- et c'est le record du plus grand nombre de femmes élues au Parlement canadien! Et on ne peut dire mieux de la Nouvelle-Écosse! Seulement 17 % des députés élus aux élections de 2006 étaient des femmes!

Même si tu n'as pas encore atteint l'âge de voter, rien ne t'empêche de participer à la vie politique, surtout si tu t'intéresses à ce qui se passe autour de toi. Les jeunes s'intéressent et participent de plus en plus à la vie politique.

Les conseils étudiants sont un excellent moyen de s'engager dans le mouvement politique et d'aider les jeunes à s'attaquer aux questions qui les préoccupent. Tu ne te sens peut-être pas directement concerné par l'aménagement d'une nouvelle installation de traitement des eaux usées ou par le règlement municipal sur les chiens, mais il est possible que tu souhaites partager ton opinion sur l'ouverture d'un nouveau parc avec le conseil municipal.

Enfin, il y a aussi les activités partisanes. Les gouvernements provinciaux et fédéral sont formés de représentants élus qui appartiennent à des partis politiques, et la plupart de ces partis ont une aile jeunesse.

Pour plus d'information, visite les sites suivants :

Le Parti Conservateur du Canada
www.pcparty.ns.ca (en anglais seulement) et www.conservateur.ca

Le Parti Libéral du Canada
www.liberal.ns.ca (en anglais seulement) et www.liberal.ca

Le Nouveau Parti Démocratique du Canada
www.ns.ndp.ca (en anglais seulement) et www.ndp.ca

Le Parti Vert du Canada
www.partivert.ca

La politique, ça t'intéresse ?

Rencontres du Canada est un programme d'une semaine qui se déroule à Ottawa. Leur objectif est de rassembler des jeunes Canadiens de cultures et de régions différentes et de leur donner l'opportunité de découvrir et de connaître leur pays les uns à travers les autres tout en se familiarisant avec les institutions canadiennes. Visite le site **www.encounters-rencontres.ca** et parles-en à ton école!

Le Provincial Student Education Council (conseil d'éducation provincial ou PSEC) est un groupe bénévole composé d'élèves néo-écossais du secondaire (10e, 11e et 12e année) dont le rôle est de présenter des recommandations au sujet des écoles secondaires au ministre de l'Éducation. Les membres du PSEC se rencontrent au moins 6 fois par année pour discuter des enjeux courants et à venir qui touchent les élèves néo-écossais. Pour de plus amples renseignements sur la façon de participer dans ces débats, compose le (902) 424.7387.

Un peu d'histoire

1960 Gladys Porter est la première femme élue à l'Assemblée législative de la Nouvelle-Écosse.

1980 Alexa McDonough devient la première femme élue chef d'un parti politique provincial représenté à l'Assemblée législative – le NPD de la Nouvelle-Écosse. En 1995, elle devient chef du NPD du Canada.

1984 L'honorable Jeanne Sauvé est la première femme à être nommée gouverneure générale du Canada.

1993 La très honorable Kim Campbell devient la première femme nommée première ministre du Canada.

1995 Rosé-Marie Losier-Cool du Nouveau-Brunswick devient la première Acadienne nommée au Sénat.

À Voix Égales est un regroupement de femmes canadiennes qui travaille à faire élire plus de femmes à tous les niveaux de gouvernement – **www.avoixegales.ca**.

Le Parti Conservateur du Canada
(en anglais seulement) et

Le Parti Libéral du Canada
(en anglais seulement) et

Le Nouveau Parti Démocratique du Canada
(en anglais seulement) et

Le Parti Vert du Canada

Gladys Porter est la première femme élue à l'Assemblée législative de la Nouvelle-Écosse.

Alexa McDonough devient la première femme élue chef d'un parti politique provincial représenté à l'Assemblée législative – le NPD de la Nouvelle-Écosse. En 1995, elle devient chef du NPD du Canada.

L'honorable Jeanne Sauvé est la première femme à être nommée gouverneure générale du Canada.

La très honorable Kim Campbell devient la première femme nommée première ministre du Canada.

Rose-Marie Losier-Cool du Nouveau-Brunswick devient la première Acadienne nommée au Sénat.

Plusieurs comités d'école et gouvernementaux sont à la recherche de jeunes pour siéger à leur comité. Il y a aussi des postes jeunesse au sein de ton Conseil d'école consultatif, du conseil d'administration de la Société nationale de l'Acadie et même du Comité consultatif du ministre des Affaires acadiennes!

Société nationale de l'Acadie (SNA)

L'objectif principal de la SNA est la promotion et la défense des droits et intérêts du peuple acadien des provinces de l'Atlantique. En 1999, la Commission jeunesse de l'Acadie (CJA) est formée afin d'assurer la représentation des jeunes dans les provinces atlantiques. La CJA vise l'épanouissement de la jeunesse acadienne par l'entremise de diverses activités regroupant des jeunes des quatre coins de l'Acadie. Tu peux participer au Festival jeunesse de l'Acadie, au Parlement jeunesse de l'Acadie ou au Grand rassemblement jeunesse.
www.snacadie.org

Les associations jeunesse membres:

- Conseil Jeunesse Provincial (Nouvelle-Écosse) **www.jeunessene.ca**
- Fédération des Jeunes Francophones du Nouveau-Brunswick (Nouveau-Brunswick) **www.fjfnb.nb.ca**
- Franco-Jeunes de Terre-Neuve et du Labrador (Terre-Neuve et Labrador) **fjfnl@fftnl.ca**
- Jeunesse Acadienne (Île-du-Prince-Édouard) **www.jeunesseacadienne.org**

Une ouverture sur le monde

Es-tu intéressée par ce qui se passe à l'échelle internationale? L'UNICEF travaille pour la santé, l'éducation, l'égalité et la protection de tous les enfants à travers le monde. Le site de l'UNICEF offre des idées pour t'aider à mettre sur pied ton propre projet communautaire, t'explique les étapes à suivre pour devenir bénévole de l'organisation et présente même des concours que tu peux publiciser dans ton école.
www.unicef.org/voy/french/takeaction/takeaction.php

De nombreuses écoles offrent un programme de simulation des Nations Unies (Modèle ONU). C'est une occasion de découvrir comment d'autres pays perçoivent le monde entier. Mets-toi dans la peau d'une déléguée d'un autre pays et participe à une mise en scène d'une conférence des Nations Unis. Par exemple, tu pourrais être une déléguée de l'Algérie ou de la Nouvelle-Zélande. Informe-toi auprès de ton enseignant de sciences humaines pour savoir s'il existe un tel programme dans ton école. Sinon, mets-en un sur pied. Le site Web suivant est un bon point de départ :
www.cyberschoolbus.un.org/french/index.asp

vas-y, à toi de jouer!

Implique-toi dans ta communauté.

S'épanouir en Acadie

« L'identité d'une culture est propre à chaque individu. Tout au long de ta vie, tu as le choix de vivre ou non le cheminement de tes ancêtres. Cependant, avant de faire cette découverte, il faut que tu saches qui tu es et ce que tu veux donner au monde qui t'entoure. En vivant ta vie avec un esprit ouvert à chaque jour tu vas pouvoir te retrouver. Je peux vous dire avec conviction que je suis Acadienne et que mon esprit est enrichi à cause de cette affirmation. »

- Joeleen Larade, directrice générale du Conseil jeunesse provincial de la Nouvelle-Écosse

Un peu d'histoire

En Acadie, on est fier de notre histoire, de nos exploits et de nos communautés! En tant qu'Acadienne et francophone en Nouvelle-Écosse, tu es chanceuse de faire partie d'une petite communauté où tu sauras toujours te faire une place. Depuis le début de la colonisation de l'Acadie en 1604, les Acadiens ont toujours défendu leurs droits. Voici quelques femmes qui ont marqué notre histoire :

Marie de Saint-Étienne de La Tour : En 1692, elle est nommée seigneuresse de Port-Royal et restera en charge de l'administration de la colonie jusqu'à sa mort en 1739.

Madeleine LeBlanc : Selon la légende, quand les familles sont revenues en 1771 pour s'établir à nouveau dans le sud-ouest de la Nouvelle-Écosse, tous fondent en larme à l'exception de Madeleine, âgée de 19 ans, qui abat le premier arbre et enclenche alors la reconstruction de la Baie Sainte-Marie.

Elizabeth Lefort : « Hookeuse » dès un très jeune âge, Élizabeth entame sa carrière en 1940. Elle a crocheté des tapis exquis au cours de sa vie, dont les portraits des présidents des États-Unis, du pape et de la reine!

Antonine Maillet : Néo-Brunswickoise très éduquée, écrivaine, elle a réussi à faire connaître l'Acadie partout dans le monde grâce à son œuvre La Sagouine publié en 1971. En 1979, elle reçoit le prestigieux Prix Goncourt pour son œuvre Pélagie la Charrette.

[illegible] Présidente et fondatrice de la Société Promotion Grand-Pré. En 2003, elle est la première Acadienne néo-écossaise à recevoir la prestigieuse Médaille Léger-Comeau.

Pour plus d'information sur l'histoire de l'Acadie et ses historiens, visite le site **http://centreacadien.usainteanne.ca**, **www.acadie1755.ca** ou **www.cyberacadie.com**.

Un livre à lire absolument : ***Les Acadiennes de la Nouvelle-Écosse – des modèles pour le nouveau millénaire, publié par la FFANE en 2000*** (ISBN : 0-9-9937-49-7).

Les acadiens ont toujours été fiers de leur héritage. Voici certains symboles avec lesquels nous avons toujours pu nous afficher :

Drapeau acadien : Aux couleurs de la France, bleu, blanc et rouge, avec l'étoile de l'Assomption
Hymne nationale : Ave Maris Stella
Devise nationale : « L'union fait la force »
Patronne : Notre-Dame de l'Assomption

Et surtout...

Nos accents ajoutent du piquant à nos régions. N'essaie pas de cacher le tien!

« Mon accent c'est le mien, et puis c'est rien qui t'appartient, et puis il est aussi bon que le tien » - extrait de la chanson **« L'homme à point d'accent »** du groupe musical Grand Dérangement

Peu de gens ont réussi à en faire autant pour leur communauté que Denise Samson de Petit-de-Grat. Elle fondé le Conseil jeunesse provincial, l'Association des Acadiennes de la N.-É. et la Fédération des parents acadiens de la N.-É. Durant son mandat en tant que directrice de la Fédération acadienne de la Nouvelle-Écosse (FANE), on a assisté à l'établissement d'un centre de production de Radio-Canada à Halifax; à la publication d'une trousse d'histoire acadienne; à la réalisation d'une étude économique et touristique des régions acadiennes; et d'autres dossiers.

Connais-tu connais une fille ou une femme qui a un impact dans ta communauté? Présente sa candidature pour le certificat Denise Samson! Visite le site de la Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse (FFANE) pour avoir plus d'information – **www.ffane.ca**.

Le savais-tu?

Le 28 juillet est la *Journée commémorative du Grand dérangement.*

Le 15 août est la fête nationale de l'Acadie.

Le bilinguisme ouvre la porte à de nombreuses opportunités. Tu peux te faire plus d'amis, tu as plus de choix pour tes études, il est plus facile trouver un emploi, et la liste continu! Selon toi, quels sont les avantages d'être bilingue?

Nous sommes chanceuses de pouvoir fréquenter une école de langue française. Plusieurs de nos grands-parents n'ont pas eu cette chance. Ils n'avaient même pas le droit de parler le français à l'école. Nous nous sommes battus longtemps pour obtenir le droit à une éducation en français. Soyons fières de notre langue et n'ayons pas peur de nous afficher!

Ce que les ados pensent de la vie dans les petites communautés acadiennes et francophones...

« Gisèle j'te callais yinque de même à cause c'est boring à soir pis qu'ya rien qui va on à Moncton. C'est weird pareil pour un samedi soir à Moncton. Gisèle, j'te callais yinque de même I hope que j'te bother pas I guess qu'euj faisais rien, j'avais des histoires à t'conter. »

– extrait de la chanson « À Moncton » de l'artiste Marie-Jo Thério

« Pis chez moi, c'est quoi cé qui s'passe? »

Veux-tu savoir quelles sont les activités qui se déroulent dans ta communauté? Le site Internet de la Fédération acadienne de la Nouvelle-Écosse (FANE) contient des liens vers tous ses organismes membres – www.federationacadienne.ca.

Aimes-tu les sports? Joins-toi au comité provincial ou régional des Jeux de l'Acadie de la Nouvelle-Écosse – www.ujane.ca.

Il y a aussi les radios communautaires, la Société Radio-canada et le Courrier de la Nouvelle-Écosse!

Pour en savoir plus, consulte la section « *Sortir de sa coquille* » pour trouver plein d'idées de bénévolat!

S'impliquer, ça permet d'acquérir de l'expérience de travail, de trouver à s'occuper et d'étoffer un CV. En plus, c'est amusant!

Pour une liste de tous les services en français dans la province, procure-toi un dépliant. Il est disponible en ligne sur le site du Conseil de développement économique de la Nouvelle-Écosse au www.cdenne.ns.ca.

Rêves d'avenir et de maternité

Bonjour, j'ai un secret à te confier pour que tu réfléchisses à certaines choses si un jour tu choisis d'avoir des enfants.

Le pourcentage de mariages mixtes en Nouvelle-Écosse est de 74% chez les francophones vivant en milieu minoritaire. Il y a beaucoup de couples ici dont l'un des conjoints est de langue française et l'autre de langue anglaise.

Que va-t-il se passer si je me marie avec une personne qui ne parle pas ma langue, le français? Quelle langue vais-je parler à la maison? À mes enfants? La réponse est bien simple et c'est une partie du secret que je vais te confier.

Quand un bébé fait des sons comme « *ba ba bi da da ma ma* », il le fait d'une certaine manière quand son père anglophone est dans la même pièce que lui, et d'une autre manière quand c'est sa mère francophone qui est dans la pièce. Eh oui, un petit bebé qui ne parle pas encore ne perçoit pas les deux langues de la même façon. Le cerveau de l'enfant est particulièrement actif de la naissance jusqu'à l'âge de huit mois. L'enfant apprend tout et enregistre tout cinq fois plus vite qu'un adulte. Un bébé n'est pas seulement un tube digestif! Des études effectuées au cours des dix dernières années montrent qu'on peut parler deux langues en même temps à un bébé. Si on le fait dès la naissance et jusqu'à l'âge de huit mois, ton enfant sera parfaitement bilingue plus tard. Il ne mélangera pas les deux langues. Tu peux même commencer à parler à ton enfant pendant ta grossesse! Parle-lui et conte-lui des histoires en parler acadien ou en français. Voilà mon secret. Partage-le avec toutes tes amies.

Louise à mimi à petit belone d'Entremont
Directrice générale de la Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse

(Références : **www.cnpf.ca** et ***The secret life of babies de David Suzuki***)

Le premier ministre du Canada Pierre Elliott Trudeau a instauré la Charte canadienne des droits et libertés en 1982. Cette charte reconnaît que toutes les personnes, peu importe leur couleur, leur race ou leurs croyances, possèdent certains droits fondamentaux qu'aucun gouvernement n'a le droit de retirer sans juste cause. C'est grâce à cette charte que nous avons droit à une éducation en français même si nous sommes un groupe minoritaire en Nouvelle-Écosse. Visite le site de la Commission canadienne des droits de la personne pour en savoir davantage – www.chrc-ccdp.ca/legislation/charterchartre.asp?lang=fr.

L'article 23 de la Charte canadienne des droits et libertés (Droits à l'instruction dans la langue de la minorité) définit les conditions donnant droit à une éducation en français. Un « *ayant droit* » est une personne qui remplit les conditions de l'article 23.

Pour avoir un service en français!

Le 9 décembre 2004, le gouvernement de la Nouvelle-Écosse a adopté une nouvelle loi, la Loi sur les services en français (Loi 111). Cette loi a pour but de favoriser l'épanouissement de la communauté francophone et acadienne et d'accroître le nombre de services offerts en français par certains ministères et agences clés de la Nouvelle-Écosse au cours des prochaines années. Pour en savoir plus, visite le site www.gov.ns.ca/acadian.

vas-y,
à toi
de demander un service en français aujourd'hui!

Soir fière d'être acadienne et francophone!

Des ressources au bout des doigts...

83 L'Acadie de la Nouvelle-Écosse

84 Médias de langue française

85 Centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle

85 Centres de ressources pour les femmes

86 Centres des services de toxicomanie

86 Cliniques de santé pour ados

87 Éducation

89 Emplois

90 Législation et services légaux

92 Lignes d'écoute

92 Maisons de transition et refuges

95 Ressources pour les femmes

96 Santé et sexualité

99 Sensibilisation à la discrimination et aux cultures

100 Services à la petite enfance

101 Services gouvernementaux en français en Nouvelle-Écosse

101 Services jeunesse

101 Soutien du revenu

102 Soutien pour les homosexuelles

103 Soutien pour les personnes handicapées

104 Soutien pour les personnes qui se prostituent

104 Autres services de soutien

La province de la Nouvelle-Écosse n'est pas une province officiellement bilingue, mais certains organismes offrent quand même quelques services en français.

Ils sont identifiés par le symbole

L'Acadie de la Nouvelle-Écosse

Fédération acadienne de la Nouvelle-Écosse
Le mot acadien inclut toutes les personnes qui parlent français en Nouvelle-Écosse.
(902) 433.0065
www.federationacadienne.ca

Centres communautaires francophones

Association francophone de la vallée de l'Annapolis (Greenwood)
(902) 584.2261
www.rootsweb.com/~nsafva/accueil.html

Centre communautaire Étoile de l'Acadie (Sydney)
(902) 564.0432
www.cceda.ca

Conseil acadien de Par-en-Bas (Région d'Argyle)
(902) 648.2253
www.capeb.ca

Conseil communautaire du Grand-Havre (Halifax-Dartmouth)
(902) 435.3244
www.centrecommunautaire.com

La Picasse (Richmond)
(902) 226.0149
www.lapicasse.ca

Les Trois Pignons (Chéticamp)
(902) 224.2612
www.lestroispignons.com

Société acadienne de Clare (Clare)
(902) 769.0955
www.saclare.ca

Société acadienne Sainte-Croix (Pomquet)
(902) 386.2679
www.cafpe.ca

Centres d'accès public à Internet (P@C)
www.reseaupac.ca

Médias de langue française

Le Courrier de la Nouvelle-Écosse
1 800 951.9119
www.lecourrier.com

Radio CKJM
C'que j'aime 106,1 FM (Chéticamp)
(902) 224.1242
www.ckjm.ca

CIFA Radio Clare
104,1 FM de Shelburne à Digby
1 888 722.2432
www.cifafm.ca

La Radio Halifax-Métro
CKRH 98,5 FM
(902) 490.2574

La Coopérative Radio Richmond Ltée
(902) 226.0981
www.piczo.com/radiorichmond

La Société Radio-Canada
Radio-télévision-internet
www.radio-canada.ca
Des milliers de jeunes utilisent leurs services pour la baladodiffusion. Visite ce site pour savoir où capter la radio et la télévision de Radio-Canada chez toi.
www.radio-canada.ca/regions/atlantique/Frequences/Index.shtml

Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle

Halifax
Avalon Sexual Assault Centre (16 ans et plus)
(902) 425.0122 (Ligne d'écoute téléphonique 24 heures sur 24)
(902) 422.4240 (Numéro général)

Truro
Colchester Sexual Assault Centre
(902) 897.4366

Si tu es victime d'agression, tu peux aussi te rendre à l'urgence de l'hôpital le plus près. Les centres pour femmes et les maisons de transition peuvent également te venir en aide.

Centres de ressources pour les femmes

Antigonish : Antigonish Women's Resource Centre
(902) 863.6221

Cornwallis Park : The Woman's Place
(902) 638.8052

Lawrencetown : Women's Place
(902) 584.7195

Lunenburg : Second Story Women's Centre
(902) 543.1315

New Glasgow : Pictou County Women's Centre
(902) 755.4647

Sheet Harbour : Lea Place
(902) 885.2668

Sydney : Every Women's Centre
(902) 567.1212

Truro : Central Nova Women's Resource Centre
(902) 895.4295

Yarmouth : Tri County Women's Centre
(902) 742.0085

Centres des services de toxicomanie

Les centres fournissent aux jeunes des services spécialisés pour la prévention et le traitement des dépendances partout dans la province.
http://addictionservices.ns.ca **(en anglais seulement)**

Programme CHOICES
CHOICES est un programme d'aide pour les jeunes adolescentes et adolescents âgés de 13 à 19 ans qui ont un problème de dépendance aux drogues, à l'alcool ou au jeu. Nous offrons des services de counseling et d'appui pour aider ces jeunes à faire des changements positifs dans leur vie.
www.iwk.nshealth.ca (Voir la section - Cares Services) **(en anglais seulement)**

Centre hospitalier IWK – Services de la santé mentale et de la toxicomanie
Centre de santé régional
(902) 464.4110
www.iwk.nshealth.ca

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies
1 (613) 235.4048
www.cclat.ca

Cliniques de santé pour ados

Centre de santé pour jeunes de Chéticamp - École NDA
(902) 224.5300

Centre de santé pour jeunes d'Arichat - École Beau-Port
(902) 226.5200

Clinique pour adolescents et jeunes adultes de Lower Sackville
Test de grossesse et counseling sur les options pour les adolescentes et les jeunes femmes enceintes, contraceptif d'urgence, sexualité, grossesse, estime de soi, méthodes de contraception, maladies transmises sexuellement, et ainsi de suite. Tu peux discuter en toute confidentialité de tes problèmes personnels avec l'infirmière enseignante.
(902) 869.6106

Clinique de santé pour les jeunes
Centre de services polyvalents Cobequid.
(902) 869.6115

Centre de santé pour les jeunes de la vallée de la Musquodoboit
La clinique permet aux jeunes d'avoir accès à une gamme complète de services. Elle offre un programme d'éducation complet sur de nombreuses questions, notamment sur la grossesse, la sexualité, les relations, les maladies, et un mode de vie sain.
(902) 384.3920

The Red Door (Kentville)
La clinique offre aux jeunes de 13 à 30 ans des services cliniques, du counseling, de l'éducation à la santé et des ateliers conçus pour répondre à leurs besoins.
(902) 679.1411

Centre de mieux-être pour les jeunes de Northside
(902) 794.6254

CRHC et le Centre communautaire de santé et de soutien pour les jeunes
(902) 895.4495

Centre de santé et des ressources pour les jeunes de Hants
(902) 792.2124

Centre de santé et de services pour les jeunes de Guysborough
(902) 533.2250

Éducation

Conseil Scolaire Acadien Provincial
1 888 533.2727
http://csap.ednet.ns.ca

Établissement postsecondaires francophones
http://csap.ednet.ns.ca/info_pub/univer_colleg.htm

Université de Moncton
www.umoncton.ca

Université Sainte-Anne
(902) 769.2114
www.usainteanne.ca

Consortium national de formation en santé (CNFS)
Études en sciences de la santé en français à travers le Canada.
1 866 551.2637
www.cnfs.ca

Association canadienne d'éducation de langue française
1 (418) 681.4661
www.acelf.ca

Alliance Française - Halifax
(902) 455.4411
www.af.ca/halifax

Canada's Education Province
Liste de toutes les universités en Nouvelle-Écosse.
www.novascotiaeducation.com **(en anglais seulement)**

Bureau des prêts et bourses aux étudiants (N.-É.)
(902) 424.8420
1 800 565.8420
http://studentloans.ednet.ns.ca **(en anglais seulement)**

Subventions canadiennes pour études
www.cibletudes.ca

Bourses d'études canadiennes
www.boursetudes.com
www.scholarshipscanada.com **(en anglais seulement)**

Emploi

Services d'aide à l'emploi

Direction emploi- Conseil communautaire du Grand-Havre à Dartmouth
(902) 406.3162

Direction emploi- Université Sainte-Anne - Campus de Halifax
(902) 406.3172

Phoenix Learning and Employment Centre
Le centre d'apprentissage et d'emploi offre des programmes de préparation au marché du travail, de même que des programmes de formation de base et de perfectionnement scolaire. De plus, il vise à aider les jeunes à faire la transition de l'adolescence à l'âge adulte en leur offrant un large éventail de possibilités de développement des compétences.
(902) 431.9111
www.phoenixyouth.ca **(en anglais seulement)**

Services de soutien de l'emploi
Programme qui s'adresse aux personnes à faible revenu et qui vise à les aider à devenir plus autonome.
(902) 424.4329
www.gov.ns.ca/coms/employment/ess.html **(en anglais seulement)**

Développement des ressources humaines Canada
Programme Guichet emplois.
www.jobbank.ca (offre quelques services et documents en français)

Centres Service canada
Les bureaux de développement des ressources humaines offrent un service d'information sur les carrières pour aider les personnes intéressées à trouver un emploi ou à choisir leur future carrière.
www1.servicecanada.gc.ca/fr/auditoires/jeunes/emploi.shtml

Conseil de développement économique de la Nouvelle-Écosse
Le Conseil a pour mandat de promouvoir les entreprises de langue française de la Nouvelle-Écosse, notamment par la publication d'un répertoire des services en français – Le Bottin.
(902) 424.7230
www.cdene.ns.ca

Career Beacon – Le Carrefour des carrières
www.careerbeacon.com/index_fr.html

Manpower
(902) 422.1373
www.manpower.ca

Monster Search Engine for Employment
http://francais.monster.ca

Moteur de recherche d'emploi Workopolis
www.workopolis.com **(en anglais seulement)**

Législation et services juridiques

Association des juristes d'expression française de la Nouvelle-Écosse
Fait la promotion de l'accessibilité des services juridiques en français à la population acadienne, francophone et francophile de la Nouvelle-Écosse.
(902) 433.2085
www.ajefne.ns.ca

Association nationale de la femme et du droit
Intervient au plan de la réforme législative dans le but de réaliser l'égalité réelle et le respect des droits humains de toutes les femmes au Canada.
1 (613) 241.7570
www.anfd.ca

Éducaloi – Le Carrefour d'accès au droit
www.educaloi.qc.ca

Bureau de l'ombudsman
www.gov.ns.ca/ombu
Si tu désires déposer une plainte au sujet des services gouvernementaux offerts par ta municipalité ou par la province, n'hésite pas à communiquer avec le Bureau de l'ombudsman! Visite le site www.gov.ns.ca/ombu ou appelle sans frais le 1 888 839.6884 pour communiquer avec le Service aux jeunes.

Legal Information Society of Nova Scotia
Société néo-écossaise d'information juridique.
1 800 665.9779
(902) 455.3135
www.legalinfo.org **(en anglais seulement)**

Dalhousie Legal Aid
Service d'aide juridique de l'Université Dalhousie.
(902) 423.8105

Service de police et la GRC - Service d'urgence 911

Dial-A-Law
Le service télé-droit est une ligne d'information juridique sur une variété de sujets. Le service est accessible en tout temps mais il faut toutefois utiliser un téléphone à clavier. Les frais d'interurbains habituels sont facturés pour les appels de l'extérieur de la région métropolitaine.
(902) 420.1888

Coverdale CourtWork Services
Programme d'assistance devant les tribunaux pour les femmes.
(902) 422.6417

Société Elizabeth Fry
La société vient en aide aux femmes de 18 ans et plus qui ont des démêlés avec la justice.
Halifax: (902) 454.5041
Sydney: (902) 539.6165
www.efrynovascotia.com **(en anglais seulement)**

Bureau d'aide juridique de la Nouvelle-Écosse
Le bureau d'aide juridique peut offrir les services d'un avocat à toute personne qui ne pourrait autrement avoir accès à de tels services. Pour être admissible au service d'aide juridique de la Nouvelle-Écosse, le requérant doit être bénéficiaire de l'aide sociale ou être dans une situation financière comparable.
Bureau provincial: 1 877 420.6578

Lignes d'écoute

Jeunesse, J'écoute (tous les jours, 24 heures sur 24)
1 800 668.6868
www.jeunessejecoute.ca

Tel-Jeunes (tous les jours, 24 heures sur 24)
1 800 263.2266
www.teljeunes.com

Lignes d'écoute CHIMO
1 800 667.5005
www.chimohelpline.ca

Ligne d'aide pour les jeunes de la Nouvelle-Écosse
1 800 420.8336

Ligne secours pour les femmes et les enfants victimes de violence
1 888 831.0330

Ligne d'aide pour les personnes ayant des problèmes de dépendance au jeu
1 888 347.8888

Maisons de transition et refuges

Shelternet
Offre de l'information sur la violence dans les relations ainsi que des liens vers des maisons d'hébergement dans ta région.
www.shelternet.ca/fr/teens

Transition House Association of Nova Scotia
L'association des maisons de transition de la Nouvelle-Écosse peut te diriger vers les maisons de transition et autres ressources dans ta région.
(902) 429.7287
www.thans.ca **(en anglais seulement)**

Amherst
Autumn House
(902) 667.1200 (Ligne d'écoute téléphonique)
(902) 667.1344 (Numéro général)

Antigonish
Naomi Society
(902) 863.3807 (Ligne d'écoute téléphonique, heures de bureau)
1 888 831.0330 (Ligne d'écoute téléphonique, fin de semaine)

Bridgewater
Harbour House
(902) 543.3999 (Ligne d'écoute téléphonique)
(902) 543.3665 (Numéro général)
(902) 543.9970 (Intervenant/intervenante)
1 888 543.3999 (Sans frais)

Digby
Citizens Against Spousal Abuse (CASA)
(902) 245.4789

Halifax
Adsum for Women and children
(902) 429.4443 (Ligne d'écoute téléphonique)
(902) 423.4443 (Ligne d'écoute téléphonique)
(902) 423.5049 (Numéro général)

Barry House
(902) 422.8324

Bryony House
(902) 422.7650 (Ligne d'écoute téléphonique)
(902) 423.7183 (Numéro général)
(902) 429.9008 (Intervenant/intervenante)

Phoenix Youth Programs
Refuge d'urgence pour les jeunes.
(902) 422-3105

Kentville
Chrysalis House
(902) 679.1922 (Ligne d'écoute téléphonique)
(902) 679.6544 (Numéro général)
(902) 679.1155 (Intervenant/intervenante)
1 800 264.8682 (Sans frais)

Musquodoboit Harbour
Eastern Shore Safe House Association
(902) 889.2146 (Ligne d'écoute téléphonique)

New Glasgow
Tearmann Society
(902) 752.0132 (Ligne d'écoute téléphonique)
(902) 752.1633 (Numéro général)
(902) 752.2591 (Intervenant/intervenante)
1 888 831.0330 (Sans frais)

Port Hawkesbury
Leeside Transition House
(902) 625.2444 (Ligne d'écoute téléphonique)
(902) 625.1990 (Numéro général)
(902) 625.1106 (Intervenant/intervenante)
1 800 565.3390 (Sans frais)

Sydney
Cape Breton Transition House
(902) 539.2945 (Ligne d'écoute téléphonique)
(902) 562.2666 (Numéro général)
(902) 562.3045 (Intervenant/intervenante)
1 800 565.4878 (Sans frais)

Truro
Third Place Transition House
(902) 893.3232 (Ligne d'écoute téléphonique)
(902) 893.4844 (Numéro général)
(902) 895.9740 (Intervenant/intervenante)
1 800 565.4878 (Sans frais)

Yarmouth
Juniper House
(902) 742.8689 (Ligne d'écoute téléphonique)
(902) 742.4473 (Numéro général)
(902) 742.0231 (Intervenant/intervenante)
1 800 266.4087 (Sans frais)

Phoenix Youth Programs
Refuge d'urgence pour les jeunes.
(902) 446.4660

VOV Emergency Teen Center
Refuge d'urgence pour les jeunes – région de Kentville.
(902) 678.2323

Shelburne : Our House Youth Wellness Centre
Le centre de mieux-être pour les jeunes offre un éventail de services : tutorat, aide aux devoirs et projets, information et services en matière de santé, accès Internet, activités organisées, et exploration de carrières.
1 877 469.6884

Saint Leonard's Society of Nova Scotia
Programme de sensibilisation des jeunes femmes.
(902) 463.6159
www.saintleonards.com **(en anglais seulement)**

Ressources pour les femmes

Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse
La Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse est un organisme provincial à but non-lucratif qui a pour mission de promouvoir l'épanouissement et la valorisation des femmes acadiennes et francophones de la Nouvelle-Écosse.
1 877 433.2088
Courriel : femmes@ffane.ca
www.ffane.ca

Associations membres :
Association des Acadiennes de Chéticamp – (Chéticamp)
Association des Acadiennes de la région d'Argyle – (Pubnico-Ouest)
Association Madeleine LeBlanc – (Région de Clare)
Femmes-Action – (Région Halifax Métropolitain)
Le Club des femmes acadiennes de Pomquet – (Pomquet)
Les Femmes acadiennes en Marche de Richmond – (Petit-de-Grat)

Femmes Équité Atlantique
Un regroupement de femmes francophones et acadiennes des provinces atlantiques qui travaillent sur les dossiers d'équité socio-économique.
1 (506) 458.7137
www.unbf.ca/arts/CFVR/FEA.php

Alliance des femmes de la francophonie canadienne
L'Alliance des femmes de la francophonie canadienne (AFFC) est le seul organisme qui représente, au niveau national, les femmes francophones en situation minoritaire. Sa mission consiste à défendre les intérêts des femmes et des jeunes filles, de revendiquer leurs droits et d'appuyer leurs actions menant au développement et à l'épanouissement de leurs communautés.
1 866 535.9422
www.affc.ca

Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine
1 (514) 876.1180
www.cdeacf.ca

Le Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse
Nova Scotia Advisory Council on the Status of Women
1 800 565.8662
www.women.gov.ns.ca **(en anglais seulement)**

Santé et Sexualité

Grossesse

Association canadienne pour la liberté du choix
Accès à l'avortement, à du councelling et à de la documentation.
1 613 789.9956
1 888 642.2725
www.canadiansforchoice.ca **(en anglais seulement)**

Grossesse en santé
Informations de l'Agence de santé publique du Canada sur tout ce qui a trait à la grossesse.
www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/index_f.html

Home of the Guardian Angel
Offre du counseling sur certaines options pour jeunes filles et les femmes enceintes.
(902) 422.7548

Société Santé en français
L'amélioration de la santé des Francophones en situation minoritaire au Canada.
(902) 762.2074
www.forumsante.ca

Répertoire des fournisseurs de soins de santé primaires francophones
Pour trouver un professionnel de santé francophone dans ta région.
www.gov.ns.ca/health/frhcp/

Réseau Santé - Nouvelle-Écosse
Réseau pour les services de santé en français en Nouvelle-Écosse.
(902) 762.2074

Santé Canada
www.hc-sc.gc.ca/index_f.html

Réseau canadien pour la santé des femmes
1 888 818.9172
www.cwhn.ca

Ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse
www.gov.ns.ca/health **(en anglais seulement)**

Nova Scotia Association for Sexual Health
L'Association de la santé sexuelle de la Nouvelle-Écosse est un organisme à but non lucratif qui vise à améliorer la santé sexuelle de tous les Néo-Écossais et Néo-Écossaises en créant un environnement dans lequel les gens se sentent appuyés et respectés dans leurs choix. L'association offre des services qui s'adressent aux jeunes. Ces services ne nécessitent pas le consentement des parents et sont absolument confidentiels. Les services cliniques sont gratuits et peuvent parfois être offerts en français à certains endroits.
www.nssexualhealth.ca **(en anglais seulement)**

Amherst
Centre de santé sexuelle du comté de Cumberland
(902) 667.7500

Sydney
Centre de santé sexuelle du Cap-Breton
(902) 539.5158

Bridgewater
Centre de santé sexuelle de Lunenburg
(902) 543.1315

Halifax
Halifax Sexual Health Centre
Service en français confidentiel sur demande pour test de VIH.
(902) 455.9656

New Glasgow
Centre de santé sexuelle du comté de Pictou
(902) 755.4647

Sheet Harbour
Centre de santé sexuelle de Sheet Harbour
(902) 885.2789

Yarmouth
Centre de santé sexuelle du comté de Yarmouth
(902) 742.0085

SIDA
Réseau canadien d'info-traitements sida
Organisme caritatif national, sans but lucratif, voué à l'amélioration de la santé et de la qualité de vie des Canadiens aux prises avec le VIH/sida.
1 800 263.1638
www.catie.ca

SIDA-Web
www.sidaweb.com

Ligne d'information sur le VIH/sida
1 800 566.2437

Coalition SIDA de la Nouvelle-Écosse
(902) 425.4882
www.acns.ns.ca

Coalition SIDA du Cap-Breton
(902) 567.1766
www.accb.ns.ca **(en anglais seulement)**

Sensibilisation à la discrimination et aux cultures

Fédération acadienne de la Nouvelle-Écosse
Dossier de la coordination de l'immigration francophone
(902) 433.2028 ou (902) 433.0065
www.vie-nouvelle-ecosse.ca

Conseil communautaire du Grand-Havre
Offre une trousse d'accueil pour les nouveaux arrivants en Nouvelle-Écosse, région métropolitaine d'Halifax.
(902) 434.3245
www.centrecommunautaire.com

MISA (Metropolitan Immigrant Settlement Association)
(902) 423.3607
www.misa.ns.ca **(en anglais seulement)**

Commission des droits de la personne
1 877 269.7699
www.gov.ns.ca/humanrights **(en anglais seulement)**

Centre for Diverse Visible Cultures
Centre pour la promotion des groupes culturels visibles et diversifiés. Le CDVC est le seul organisme en Nouvelle-Écosse qui travaille en faveur des personnes de groupes culturels visibles et diversifié. Il vise notamment à faciliter la présence, la participation, l'accès et l'autodétermination de ces personnes en contribuant à leur bien-être au sein de la communauté canadienne.
1 888 912.1131
(902) 445.0946
www.immigrants.ca **(en anglais seulement)**

MANS - Multicultural Association of Nova Scotia
Association multiculturelle de la Nouvelle-Écosse.
(902) 423.6534
www.mans.ns.ca **(en anglais seulement)**

Black Cultural Centre for Nova Scotia
Centre culturel noir-néo-écossais.
1 800 465.0767
(902) 434.6223
www.bccns.com **(en anglais seulement)**

YMCA – New Comer & Youth Services
Services aux jeunes et aux nouveaux venus.
Halifax-Dartmouth
(902) 457.9622
www.ymcahrm.ns.ca **(en anglais seulement)**

Services à la petite enfance

Centre provincial de ressources préscolaires
Accès aux services préscolaires en français dans la province, ressources préscolaires et services de soutien.
1 866 271.5682
www.cprps.ca

Fédération des parents acadiens de la Nouvelle-Écosse
1 877 326.4553 (1 877 FAMILLE)
www.fpane.ca

La commission nationale des parents francophones
1 800 665.5148
www.cnpf.ca

Child Care Connections (Garde à l'enfance)
Cet organisme fournit aux spécialistes en garderie de l'information, des ressources et un appui en vue de promouvoir la qualité des soins dans les garderies.
(902) 423.8199
1 800 565.8199
www.cccns.org **(en anglais seulement)**

Programme de subvention aux garderies
Ce programme offre des places en garderie subventionnées afin que les femmes à faible revenu aient accès à des services de garderie à un coût abordable.
(902) 424.6679

Services gouvernementaux en français en Nouvelle-Écosse

Gouvernement de la Nouvelle-Écosse
Liens aux ressources en ligne pour les événements importants de votre vie.
www.gov.ns.ca/snsmr/lifeevents

Services jeunesse

Conseil Jeunesse Provincial
(902) 433.2084
1 866 208.5160
www.jeunessene.ca

Comité provincial des Jeux de l'Acadie, région de la N.-É.
(902) 445.3059
www.cpjane.ca

Soutien du revenu

Programmes d'aide au revenu (ministère des Services communautaires)
www.gov.ns.ca/coms/employment/ess.html **(en anglais seulement)**
www.gov.ns.ca/coms/contactus/offices.html **(en anglais seulement)**
1 877 424.1177

Halifax Coalition against Poverty
Coalition de lutte contre la pauvreté d'Halifax.
(902) 444.5060
www.hfxcap.ca

Soutien pour les homosexuelles

Parents and friends of lesbians and gays (PFLAG)
1 888 530.6777
(902) 443.4871 (Halifax)
(902) 825.0548 (Middleton)
1 (506) 536.4245 (Amherst)
(902) 563.1389 (Sydney)
www.pflagcanada.ca

Equality for Gays and Lesbians Everywhere (EGALE)
1 888 204.7777 (Téléphone nationale)
(902) 889.2288
www.egale.ca **(en anglais seulement)**

Coalition Santé Arc-en-ciel Canada
Améliorer le bien-être général des personnes qui ont subi l'injustice et la discrimination face à leurs orientations ou identités sexuelles.
1 800 955.5129
www.rainbowhealth.ca

Gai Écoute
1 888 505.1010
www.gai-ecoute.qc.ca

Lesbian Gay and Bisexual Youth Project
Programme provincial.
(902) 429.5429
www.youthproject.ns.ca **(en anglais seulement)**

Nova Scotia Rainbow Action
Groupe d'action pour la communauté homosexuelle de la Nouvelle-Écosse.
(902) 832.9100

Humans Against Homophobia (HAH)
Groupe de travail contre l'homophobie.
(902) 494.6662

Children of Lesbians and Gays Everywhere (COLAGE)
Groupe d'action qui vise à donner plus de moyens aux gens, à leur donner la possibilité de communiquer avec d'autres personnes et à les amener à participer à la création d'un monde meilleur pour les enfants de parents homosexuels, bisexuels ou transgendres.
www.colage.org **(en anglais seulement)**

Soutien pour les personnes handicapées

L'Association nationale des étudiant-e-s handicapé-e-s
Défend les droits des étudiants handicapés au niveau postsecondaire.
www.neads.ca/fr

ReachAbility
Organisme de bienfaisance qui a pour mission est de promouvoir l'intégration sociale et l'accès des personnes handicapées au système judiciaire.
1 866 429.5878
(902) 429.5878
www.reachability.org **(en anglais seulement)**

Vrais Copains
Améliorer la qualité de vie de nos communautés par le biais d'amitiés créées entre des étudiant et étudiantes ou des élèves et des personnes qui ont une déficience intellectuelle.
www.vraiscopains.ca

Disabled Persons Commission (commission des personnes handicapées)
La mission de la commission des personnes handicapées de la Nouvelle-Écosse est d'être la championne de l'intégration sociale et économique des citoyens handicapés.
(902) 424.8280
1 800 565.8280

Réseau d'action des femmes handicapées du Canada
www.dawncanada.net/fwelcome.htm
http://dawn.thot.net **(en anglais seulement)**

L'Arche internationale
Faire connaître les dons des personnes handicapées qui se révèlent à travers des relations de réciprocité – sources de transformation.
www.larche.org

League for Equal Opportunities
Ligue pour l'équité en matière d'emploi.
www.nsnet.org/leo **(en anglais seulement)**

Soutien pour les personnes qui se prostituent

Stepping Stone
Centre d'intervention et de soutien qui vise à promouvoir la santé, la sécurité et le bien-être des personnes engagées dans le commerce du sexe. Le centre fournit également de l'information et fait de la prévention auprès des jeunes.
(902) 420.0103
www.stepping-stone.org **(en anglais seulement)**

Autres services de soutien

Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie
Assiste les personnes touchées directement ou indirectement par un trouble de comportement alimentaire.
1 800 630.0907
www.anebquebec.com

Eating Disorders Action Group
Le groupe d'action sur les troubles de l'alimentation offre un éventail de services et de programmes, des groupes d'entraide, des ateliers et des présentations sur les troubles de l'alimentation et autres sujets connexes. Il comprend un centre de ressources avec une bibliothèque de prêt et des initiatives pour les personnes intéressées à faire du bénévolat.
(902) 443.9944
www.edag.ca **(en anglais seulement)**

Mobile Crisis Intervention Service
Service volant d'intervention en situation de crise.
(902) 429.8167

Alateen
Organisme pour les plus jeunes membres d'Al-Anon. Alateen est destiné aux adolescents dont la vie a été affectée par l'alcoolisme d'une autre personne. Le programme est fondé sur les 12 étapes de rétablissement de l'organisme Alcooliques anonymes.
1 800 443.4525
(902) 466.7077
www.al-anon.alateen.org/french
www.freewebs.com/alanonmaritimes **(en anglais seulement)**

Bully Busters Program
Programme de prévention de l'intimidation.
Second Story Women's Centre
(902) 543.1315

Prévention de suicide
1 866 277.3553

Bully Helpline
Ligne d'aide pour les victimes d'intimidation et de taxage.
Police régionale d'Halifax
(902) 490.7283

Projet LOVE : Vivre sans violence
Le Projet LOVE est un organisme à but non lucratif qui vise à réduire la violence dans la vie des jeunes. Il s'adresse aussi bien aux victimes et aux personnes témoins de violence qu'aux agresseurs.
(902) 429.6616
www.leaveoutviolence.com/english/novascotia/index.htm **(en anglais seulement)**

Phoenix Centre for Youth
Centre jeunesse qui offre un éventail de services, notamment des services d'intervention en cas de crise, du counseling d'encouragement, des services de santé, un endroit où prendre un douche et laver ses vêtements, des goûters santé, des articles pour les soins personnels, une aide alimentaire d'urgence, et des services d'aiguillage et de représentation.
(902) 420.0676
www.phoenixyouth.ca **(en anglais seulement)**

Single Parent Centre
Le centre pour chef de famille monoparentale offre du counseling aux mères adolescentes et des cours prénataux; un programme de formation au rôle de parent; des programmes de développement humain et d'éducation; un programme de défense des droits; un centre d'accueil, et bien d'autres services et programmes.
(902) 479.0508

Self Help Connection
Organisme pour la promotion des groupes d'entraide qui aide les personnes à déterminer leurs besoins en matière de santé et à les satisfaire dans un environnement positif. Fournit de l'information et du soutien aux groupes d'entraide.
(902) 466.2011
www.selfhelpconnection.ca **(en anglais seulement)**

Youth Live
Programme qui vise à promouvoir l'autonomie individuelle tout en répondant aux besoins de la collectivité. Programme de préparation au marché du travail qui comprend des stages à temps plein de 9 mois, de même que le développement des talents personnels, l'exploration de carrières, et les techniques de recherche d'emploi. Les participants reçoivent une allocation de subsistance.
(902) 490.7370

YWCA
(902) 423.6162 (Halifax)
(902) 725.0202 (Pictou)

Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse

Nova Scotia Advisory Council on the Status of Women